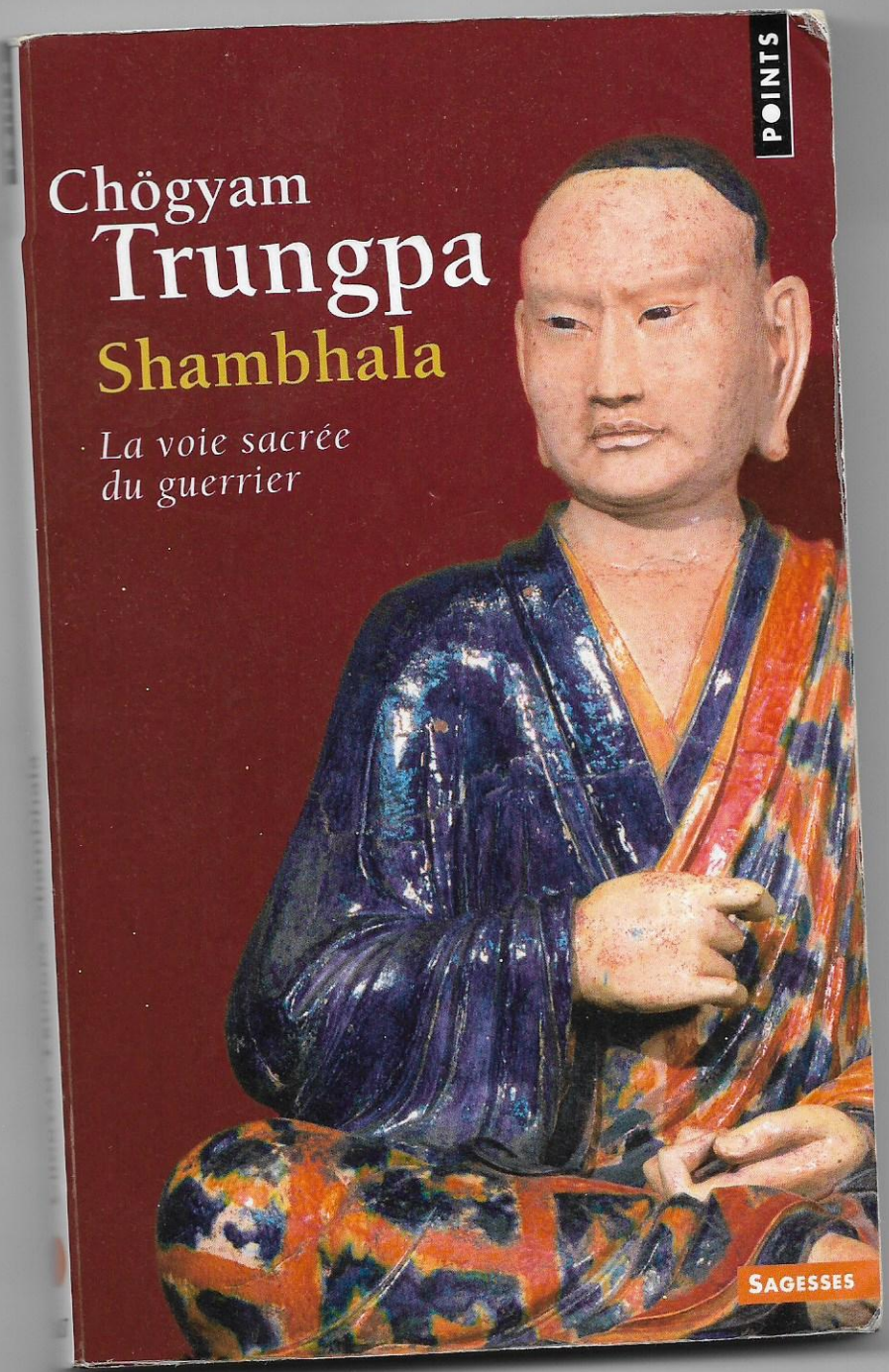

POINTS
Chögyam
Trungpa
Shambhala
La voie sacrée
du guerrier
SAGESSES

Chögyam Trungpa

Shambhala

La voie sacrée du guerrier

TRADUIT DE L'ANGLAIS (ÉTATS-UNIS)
PAR RICHARD GRAVEL

Éditions du Seuil

Révision assurée par Esther Rochon
et Marie-Claude Bourjon

Titre original : *Shambhala –*
The Sacred Path of the Warrior
ISBN original : 0-87773-264-7
Éditeur original : Shambhala Publications Inc.
© original : Chögyam Trungpa, 1984

ISBN 978-2-7578-3988-1
(ISBN 978-2-02-012642-7, 1re publication)

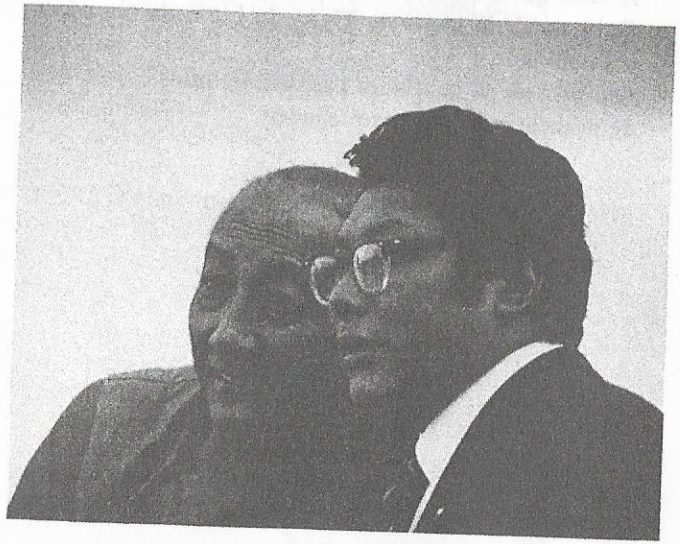
© Éditions du Seuil, 1990, pour la traduction française

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

A Gesar de Ling

ཨཨ། །ཐོག་མ་ཐ་མལ་དམེ་གསུམ་ཞིང་།
རྒྱ་ལེའུ་རྒྱང་འཕྲུག་དཔལ་དང་ལྡན།
བརྗོད་ལས་འདས་པའི་གཏེ་བཟང་ཐམ།
རིག་ལྡན་རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལ་འདུད།།

A celui qui n'a ni commencement, ni fin,
Qui possède la gloire du Tigre, du Lion, du Garuda,
du Dragon,
Qui possède la confiance par-delà les mots :
Je m'incline devant le roi Rigden.



Présentation

J'ai été le disciple du X^e Trungpa Rinpoché et l'ami spirituel du XI^e, et espère voir de mes propres yeux la XII^e incarnation de cette lignée de détenteurs authentiques de la tradition du bouddhisme tibétain. Chögyam Trungpa a su insuffler aux esprits occidentaux, jusqu'alors peu avertis des profondeurs de l'ascèse tibétaine, les principes de la voie graduelle qui mène à la libération des tourments de l'existence confuse et à la réalisation de la nature de Bouddha présente en tout être. Ici le combat du guerrier ne doit pas être pris comme une lutte extérieure animée par l'attachement et l'aversion, mais comme une volonté de vaincre sans retour les poisons qui affligent la plupart des êtres : désir, haine, obscurité mentale, orgueil et jalousie. Il faut pour cela une farouche détermination à abandonner les voies profanes, une compassion illimitée envers les êtres, et une perception pure de la nature ultime de toute chose.

Dilgo Khyentsé Rinpoché,
à Tashi Pelbar Ling,
Dordogne, août 1990

Préface

En Occident, Chögyam Trungpa est renommé surtout pour ses livres sur les enseignements bouddhiques, qui jouissent d'une grande popularité, notamment *Pratique de la voie tibétaine*, *Le Mythe de la liberté* et *Méditation et Action*. L'ouvrage que nous présentons s'écarte considérablement de ces premières œuvres. Bien que l'auteur ne fasse pas mystère du lien qui existe entre les enseignements Shambhala et les principes bouddhiques, et bien qu'il explique en détail la pratique de la méditation assise — identique, en fait, à la méditation bouddhique —, ce livre se veut manifestement une approche séculière plutôt que religieuse. On retrouve dans le texte à peine une demi-douzaine de termes tibétains et sanscrits et, pour ce qui est du ton et du contenu, le livre s'adresse directement — parfois douloureusement — à l'expérience et à l'aventure qui font notre condition humaine.

Même le nom dont il signe l'avant-propos, Dorjé Dradül de Mukpo [1], marque le désir de l'auteur de distinguer ce livre du reste de sa production. *Shambhala* est axé sur la voie du guerrier, le chemin du courage, qui est accessible à tout être humain à la recherche d'une existence authentique qui transcende la peur. Le titre *Dorjé Dradül* signifie « guerrier indestructible » ou « adamantin ». Mukpo est le nom de famille de l'auteur, qui fut remplacé dès son enfance par un nom et un titre bouddhistes : Chögyam Trungpa, Rinpoché. Au chapitre 11, « L'instant présent », l'auteur décrit l'importance que revêt pour lui le nom de Mukpo et nous laisse deviner pourquoi il a préféré l'utiliser ici.

Bien que ce livre s'appuie sur la légende et les images du

1. Prononcer *Dordjé Dradul de Moukpo*.

royaume de Shambhala, il ne présente pas les enseignements bouddhiques du *Kalacakra*[1] sur Shambhala, ainsi que le dit très clairement l'auteur. Il puise pourtant dans la sagesse et les principes anciens — peut-être primordiaux — qui régirent la conduite humaine dans les sociétés traditionnelles et préindustrielles du Tibet, de l'Inde, de la Chine, du Japon et de la Corée. Les images et l'inspiration proviennent surtout de la culture guerrière du Tibet, qui précéda le bouddhisme et qui exerça une influence fondamentale sur la société tibétaine jusqu'à l'invasion chinoise en 1959. Cependant, quelles qu'en soient les sources, la vision que nous offre ici l'auteur n'a jamais été présentée ailleurs auparavant. Il s'agit d'une description unique de la condition et des possibilités humaines, qui est d'autant plus remarquable qu'on a l'impression obsédante de l'avoir déjà entendue, d'avoir su depuis toujours les vérités qu'elle recèle.

L'intérêt de l'auteur pour le royaume de Shambhala remonte aux années qu'il passa au Tibet, où il était l'abbé suprême des monastères de Surmang. Jeune homme, Chögyam Trungpa étudie certains textes tantriques traitant du royaume légendaire de Shambhala, du chemin qui y mène et de son sens profond. En 1959, alors qu'il traverse l'Himalaya pour fuir les communistes chinois, il rédige un récit de l'histoire spirituelle de Shambhala qui, hélas, est perdu en cours de route. M. James George, ancien haut-commissaire du Canada en Inde et ami personnel de l'auteur, rapporte qu'en 1968 Chögyam Trungpa lui confie que, sans l'avoir jamais visité, il croit à l'existence de Shambhala et peut voir le royaume dans son miroir chaque fois qu'il entre en méditation profonde. M. George raconte ensuite une scène où l'auteur lui décrit en détail le royaume de Shambhala tandis qu'il regarde dans un miroir qu'il tient dans la main : « Trungpa était là, dans notre cabinet de travail, en train de décrire ce qu'il voyait comme s'il regardait dehors par la fenêtre. »

Lorsque Chögyam Trungpa arrive en Occident, il semble vouloir éviter toute référence explicite à Shambhala, hormis quelques allusions passagères, malgré l'intérêt qu'il porte

1. Prononcer *kala-tchakra*.

depuis longtemps à ce royaume. Ce n'est qu'en 1976, quelques mois avant d'entreprendre une retraite d'un an, qu'il commence à présenter les enseignements Shambhala et à en souligner l'importance. Au séminaire de Vajradhatu, stage d'études supérieures de trois mois, Chögyam Trungpa donne cette année-là aux deux cents étudiants présents plusieurs causeries sur les principes de Shambhala. Puis, pendant sa retraite de 1977, l'auteur se met à écrire des textes sur Shambhala et demande à ses étudiants de lancer un programme public de méditation séculière qu'il intitule « Apprentissage Shambhala ».

Depuis ce temps, l'auteur a prononcé au-delà de cent conférences sur des thèmes reliés à la perspective shambhalienne. Un certain nombre de ces causeries sont données à des étudiants qui suivent l'Apprentissage Shambhala, d'autres aux directeurs ou enseignants du programme ; Chögyam Trungpa donne également quelques conférences publiques dans les principales villes des États-Unis, ainsi qu'un ensemble d'exposés dans le cadre d'un cours public intitulé « Le guerrier de Shambhala », qu'il enseigne conjointement avec Ösel Tendzin, l'été de 1979, au Naropa Institute, à Boulder, au Colorado.

Le comité de rédaction de cet ouvrage examina, sous la direction de l'auteur, l'ensemble de ces conférences sur Shambhala, afin d'en choisir celles qui expliqueraient le mieux possible et de la façon la plus appropriée certains aspects précis. L'auteur, quant à lui, écrivit certains passages spécialement pour ce livre, notamment l'exposé sur les dignités de l'*humble*, du *vif* et du *démesuré* qui figurent au chapitre 20, « La présence authentique ». Il avait déjà rédigé un essai sur l'*insondable* pendant sa retraite de 1977, et le texte sur les trois autres dignités fut rédigé dans un style semblable au premier article.

Pour décider quel serait l'ordre des chapitres et la progression logique des thèmes, nous nous sommes laissé guider par les conférences elles-mêmes. Lors de l'étude de ces documents, le comité de rédaction s'est aperçu que les enseignements Shambhala exposent non seulement la logique de l'esprit, mais aussi celle du cœur. Ces enseignements, qui se fondent autant sur l'intuition que sur l'intellect, constituent

un entrelacs, ils forment un tableau complexe de l'expérience humaine. Pour préserver cette caractéristique, le comité de rédaction a préféré laisser la structure du livre émerger de celle des conférences elles-mêmes. Cette approche aboutit forcément au traitement paradoxal de certains sujets, qui peuvent même paraître contradictoires. Pourtant, il nous a semblé que nous respecterions mieux l'élégance et l'intégrité des textes en gardant la logique propre à la formulation originale, malgré toute sa complexité.

Le respect de l'intégrité des causeries originelles fut également notre principe directeur dans le traitement du langage. Dans son exposition des principes de Shambhala, l'auteur emploie des termes de la langue courante, comme « bonté », pour leur donner un sens peu courant, voire même souvent extraordinaire. Par ce moyen, Chögyam Trungpa élève l'expérience quotidienne au niveau du sacré, tout en ramenant certains concepts ésotériques, comme celui de magie, au domaine de l'entendement et de la perception ordinaires. Pour ce faire, il choisit souvent d'étirer le langage afin de pouvoir exprimer des nuances subtiles au moyen d'une apparente simplicité. Dans notre travail de révision, nous avons tenté de conserver la voix de l'auteur et même de la faire ressortir, plutôt que de la supprimer, car il nous semblait que cette approche pourrait le mieux transmettre la force des conférences.

Avant le travail de préparation à l'édition, un bon nombre des causeries que l'auteur avait données sur Shambhala avaient déjà fait l'objet d'une première révision à l'usage des étudiants et des enseignants de l'Apprentissage Shambhala. Nous sommes très reconnaissants envers M. Michael Kohn, Mme Judith Lief, Mme Sarah Levy, M. David Rome, Mme Barbara Blouin et M. Frank Berliner pour ces premiers efforts d'édition qui ont réduit considérablement le travail nécessaire à la préparation de ce livre.

Le programme de cours de l'Apprentissage Shambhala a également été d'une grande utilité pour l'organisation des matières exposées dans ce livre, et nous voudrions exprimer notre gratitude à tous ceux qui ont assisté l'auteur dans l'élaboration et la révision de ce programme au cours des six dernières années : M. David Rome, secrétaire particulier de

l'auteur et éditeur adjoint de Schocken Books, M. Jeremy Hayward, vice-président de la Nalanda Foundation, Mme Lila Rich, directrice générale de l'Apprentissage Shambhala, ainsi que le personnel d'Apprentissage Shambhala, entre autres M. Frank Berliner, Mme Christie Baker et M. Dan Holmes.

Ösel Tendzin, cofondateur de l'Apprentissage Shambhala et héritier-du-dharma de Chögyam Trungpa, a été notre conseiller tout au long de ce projet. Il révisa la première version de ce livre et nous offrit ses critiques et ses commentaires à diverses étapes de la rédaction du manuscrit. Nous lui sommes extrêmement reconnaissants de sa participation.

L'éditeur de Shambhala Publications, M. Samuel Bercholz, a joué un rôle semblable. Comme le montre le nom qu'il donna à sa maison d'édition en 1968, M. Bercholz a un lien très profond avec Shambhala et la sagesse shambhalienne. Sa confiance dans le projet et son intérêt constant ont compté parmi les forces qui ont le plus contribué à l'avancement et à l'achèvement des travaux.

Deux membres du comité de rédaction de Vajradhatu méritent une mention spéciale pour leur excellent travail sur le manuscrit : Mme Sarah Levy et Donna Holm. Nous voudrions par ailleurs remercier tout particulièrement M. Ken Wilber, éditeur de la New Science Library et auteur, entre autres livres, de *Up From Eden*, qui a lu les versions provisoire et définitive du manuscrit. Ses commentaires, précis et aigus, nous ont permis d'apporter des modifications importantes au texte final.

Sans les services de secrétariat et le soutien de M. Robert Walker, adjoint administratif du comité de rédaction, nous n'aurions jamais pu terminer le livre. Nous le remercions vivement de son assiduité et de l'excellence de son travail. Mme Rachel Anderson a également été adjointe administrative pendant plusieurs mois, et nous tenons à la remercier de son dévouement. Bien que nous ne puissions mentionner nommément tous les bénévoles qui avaient déjà transcrit des causeries au moment où nous avons commencé la rédaction de ce livre, nous voudrions néanmoins leur exprimer notre reconnaissance.

Il convient également de remercier le groupe Nalanda

Translations pour la traduction des passages en tibétain qui figurent ici, et tout particulièrement M. Ugyen Shenpen, qui a aussi calligraphié les textes originaux tibétains. Nous tenons également à remercier l'équipe de rédaction et de production de Shambhala Publications, notamment M. Larry Mermelstein, Mlle Emily Hilburn et Mme Hazel Bercholz, pour l'aide qu'ils nous ont apportée.

Nous remercions par ailleurs les nombreux lecteurs qui ont pris le temps de revoir et de commenter le manuscrit final : M. Marvin Casper, M. Michael Chender, Lodrö Dorjé, le Dr Larry Dossey, Mme Wendy Goble, M. James Green, Mlle Lynn Hildebrand, Mlle Lynn Milot, Mme Susan Purdy, M. Eric Skjei, Mme Susan Niemack-Skjei, M. Joseph Spieler, M. Jeff Stone et M. Joshua Zim. Nous remercions spécialement Mme Goble qui a soigneusement vérifié la version finale du texte.

Rien ne saurait traduire notre reconnaissance envers l'auteur, non seulement pour la vision qui l'a conduit à exposer les enseignements Shambhala, mais aussi pour le privilège d'avoir pu l'assister dans la rédaction de ce livre. En plus de collaborer très étroitement avec le comité de rédaction, il savait inspirer à son entourage une sensation de magie et de puissance qui pénétra et anima ce projet. Cette affirmation peut paraître un peu outrée, mais le lecteur la trouvera sans doute moins curieuse une fois qu'il aura lu le livre. Il nous semblait que l'auteur insufflait au texte la force nécessaire pour qu'il s'élève au-dessus de la vision limitée du comité de rédaction et qu'il puisse proclamer sa sagesse. Nous entretenons l'espoir de n'avoir ni entravé ni affaibli la puissance de ces enseignements. Puissent-ils libérer tous les êtres des conflits et de la malignité du soleil couchant !

Carolyn Rose Gimian
Boulder (Colorado)
Octobre 1983

Avant-propos

C'est pour moi une grande joie de pouvoir présenter ici la vision de Shambhala. C'est de cette perspective que le monde a besoin, c'est ce dont il manque. Je voudrais toutefois préciser que ce livre ne révèle aucun des secrets de la tradition du bouddhisme tantrique relatifs aux enseignements Shambhala, pas plus qu'il n'expose la philosophie du *Kalacakra*. Il s'agit plutôt d'un manuel à l'usage de ceux qui, dans leurs vies, ont perdu de vue certains principes : le sacré, la dignité, l'esprit du guerrier. Il se fonde surtout sur l'art du guerrier tel que l'ont incarné les anciennes civilisations de l'Inde, du Tibet, de la Chine, du Japon et de la Corée. Ce livre nous apprend à affiner notre mode de vie et à propager l'art du guerrier dans son sens véritable. Il s'inspire de l'exemple et de la sagesse du grand roi tibétain Gesar[1] de Ling : de son insondabilité et de son courage, et de la façon dont il a triomphé de la barbarie grâce aux principes du Tigre, du Lion, du Garuda[2] et du Dragon *(Tak, Seng, Khyung, Druk)*, qui sont présentés ici sous la forme des quatre dignités.

Ce fut pour moi un honneur, dont je suis reconnaissant, d'avoir pu, dans le passé, parler de la sagesse et de la dignité de la vie humaine selon les enseignements religieux du bouddhisme. Aujourd'hui, c'est avec le plus grand plaisir que j'expose ici les principes de l'art du guerrier de Shambhala, qui nous montrent comment vivre en guerrier, avec courage et réjouissance, sans nous détruire les uns les autres. C'est ainsi que nous contribuerons à promouvoir la vision du Soleil

1. Prononcer *Guéssar*.
2. Oiseau mythique.

du Grand Est — *Sharchen Nyima*[1] — et que chacun pourra réaliser, libre de tout doute, la bonté qui réside en son cœur.

Dorjé Dradül de Mukpo
Boulder (Colorado)
Août 1983

1. Prononcer *char-tchèn gni-ma*.

Première partie

Comment être un guerrier

།།ཞེས་མ་ཐམ་མེད་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མེ་འོང་ཆེན་འོག་ཏུ།
མི་ཡི་སྲིད་པ་མངོན་པར་ཤར། །དེ་ཚེ་གྲོག་དང་འཐུལ་བ་བྱུང་།
གངོ་ཤས་གྲོག་འདི་གཅིག་འཇིགས། །དོག་སྐྲག་ཐེ་ཚོམ་ཤར་འདི་ཚེ།
ཡུར་མའི་ཐུབ་ཚོགས་རྗེ་སྐྱེད་བྱུང་། །གངོ་ཤས་གྲོག་འདི་གཅིག་འཇིགས།
ཐུབ་ཁེང་རྗེ་ས་སྐུ་འཇའ་ཚེ། །དཔལ་འདི་ཐུབ་ཚོགས་རྗེ་སྐྱེད་བྱུང་།
ཡུར་མའི་ཐུབ་ཚོགས་མང་ལེ་དེ། །བག་སྐུག་ཅགས་སྐྱང་དག་ཏུ་ཡིན།
ཕུན་བྱུ་བས་ནས་ཤས་ཀ་ཟས། །དུད་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇང་།
གཅིག་གིས་གཅིག་ཁེག་ལ་འཇེགས་སྐྲག་བསྐྱང་། །དེ་ཚོར་དང་སྲོག་རང་གིས་བཅད།
ཞེ་ཕྱང་མེ་དཔུང་ཆེན་འོང་སྐར། །འདོད་ཆགས་ཆུ་བོ་ཏུ་ཁྱེར།
ལེ་ལོའི་འདམ་རྩའ་ངན་པར་འཕྱོ། །མདའ་དང་སུ་ཞེའི་བསྐུལ་པ་བྱུང་།
གངོ་མའི་ཀུན་བརྗེ་ལ་ཁྱས་བའི། །དཔལ་ཞིའི་ཐུབ་ཚོགས་མང་ལོ་རྣམས།
ལ་ལས་མཐའི་རིའོང་ཕྱིན། །ཤེས་ཀྱི་གསས་མ་ཁང་མཇོ་ས་བཅུ་གས།
ལ་ལ་མཆོ་སྤྲིང་མཇོས་པར་ཕྱིན། །ཡིད་དུའོང་ཞིའོ་བྱང་བཅུ་གས།
ལ་ལ་བདེ་ཞིའ་ཐང་དུ་ཕྱིན། །ཁས་བཟས་ཀྱི་ཡི་ཞོ་ནམ་གཞོས།
ཀྱེན་ཀྱང་རྟག་ཏུ་རྩོད་པ་མེད། །རྟག་ཏུ་ཐུམས་ཞིང་ཁྱེད་ཞོད་ཆེ།
མ་བསྐུལ་རང་བྱུང་གྲུང་གྱེས། །ཞོང་མ་རིགས་སྐྱབ་རྟག་ཏུ་གུས།

Du grand miroir de l'univers,
Sans commencement ni fin,
Se manifesta la société humaine ;
Alors surgirent la libération et la confusion.
Quand apparurent la peur et l'hésitation
Envers la confiance primordialement libre,
D'innombrables multitudes de lâches se levèrent.
Quand la confiance primordialement libre
Devint source d'inspiration et de réjouissance,
D'innombrables multitudes de guerriers
se rallièrent.
Les innombrables multitudes de lâches
Se cachèrent dans les cavernes et les jungles ;
Ils tuèrent leurs frères et sœurs et mangèrent leur chair ;
Ils suivirent l'exemple des bêtes ;
Ils semèrent entre eux la terreur ;
Ainsi s'ôtèrent-ils eux-mêmes la vie.
Ils allumèrent un grand feu de haine ;
Ils troublèrent sans cesse la rivière de la luxure ;
Ils se vautrèrent dans la fange de la paresse ;
L'âge des famines et des pestes survint.

De ceux qui se dévouèrent à la confiance primordiale,
Les grands rassemblements de guerriers,
Certains partirent pour les hautes montagnes
Et y érigèrent de magnifiques châteaux de cristal.
D'autres s'en allèrent aux pays majestueux des lacs
et des îles
Et y bâtirent de splendides palais.
D'autres enfin s'établirent dans les plaines charmantes
Et y semèrent l'orge, le riz et le blé.
Ils furent toujours libres de querelles,
Toujours aimables et très généreux.
Sans besoin d'encouragement,
Par leur simple insondabilité qui existe d'elle-même,
Ils furent à jamais dévoués au Rigden impérial.

1. Créer une société éveillée

Les enseignements Shambhala se fondent sur la prémisse qu'il existe réellement une sagesse humaine fondamentale qui peut nous aider à résoudre les problèmes du monde. Cette sagesse n'est pas l'apanage d'une culture ou d'une religion, pas plus qu'elle n'est l'exclusivité de l'Occident ou de l'Orient. Il s'agit plutôt d'une tradition humaine de l'art du guerrier, qui a existé dans de nombreuses cultures et à bien des périodes de l'histoire.

Au Tibet, comme dans bien d'autres pays d'Asie, on parle d'un royaume légendaire qui fut source de savoir et de culture pour les sociétés actuelles de l'Asie. Selon la légende, c'était un lieu de paix et de prospérité, gouverné par des souverains sages et compatissants. Les citoyens y étaient eux aussi bienveillants et cultivés, de sorte que le royaume était, en général, une société modèle. Cette contrée s'appelait Shambhala.

On dit que le bouddhisme joua un rôle important dans l'évolution de la société de Shambhala. La légende nous rapporte que le Bouddha Shakyamuni transmit des enseignements tantriques de haut niveau à Dawa Zangpo, le premier roi de Shambhala. Ces enseignements, conservés sous le nom de *Tantra de Kalacakra*, comptent parmi ceux qui renferment la plus profonde sagesse du bouddhisme tibétain. Une fois que le roi eut reçu ces enseignements, tous les habitants de Shambhala, dit-on, se mirent à pratiquer la méditation et à suivre la voie bouddhiste de la bienveillance et de la sollicitude à l'égard de tous les êtres. Ainsi, non seulement les souverains, mais l'ensemble des sujets du royaume devinrent des êtres extrêmement évolués.

Chez les Tibétains, une croyance populaire veut que le royaume de Shambhala existe encore, caché dans quelque vallée lointaine de l'Himalaya. On trouve également dans un certain nombre de textes bouddhiques des indications, détaillées mais obscures, sur le chemin qui y conduirait, mais les opinions sont partagées entre ceux qui prennent ces indications au pied de la lettre et ceux qui n'y voient qu'une métaphore. Il existe également de nombreux textes qui fournissent des descriptions circonstanciées du royaume lui-même. Par exemple, selon le *Grand Commentaire sur le Kalachakra*, de Mipham [1], illustre maître bouddhiste du XIX^e^ siècle, le pays de Shambhala serait situé au nord de la rivière Sita et divisé par huit chaînes de montagnes. Le palais des Rigden, les souverains impériaux de Shambhala, est bâti au sommet d'une montagne circulaire qui se trouve au centre du pays. D'après Mipham, cette montagne se nomme Kaïlasa. Le palais, qui porte le nom de palais de Kalapa, s'étend sur plusieurs kilomètres carrés. Devant le palais, vers le sud, s'étend un merveilleux parc, appelé Malaya, au milieu duquel s'élève un temple consacré à Kalachakra, construit par Dawa Zangpo.

Selon d'autres versions de la légende, le royaume de Shambhala disparut de la surface de la terre il y a bien des siècles. Le jour où toute la société atteignit l'éveil, le royaume se volatilisa, emporté dans une sphère plus céleste. D'après ces récits, les rois Rigden de Shambhala continuent à veiller aux affaires humaines, et ils reviendront un jour sur terre pour sauver l'humanité de la destruction. Beaucoup de Tibétains croient que le grand roi-guerrier tibétain, Gésar [2] de Ling, fut inspiré et guidé par les Rigden et la sagesse de Shambhala, ce qui atteste la croyance en l'existence du royaume céleste. D'après ce qu'on raconte, Gésar ne se serait pas rendu à Shambhala ; son lien avec le royaume était donc d'ordre spirituel. Gesar vécut vers le XI^e^ siècle et régna sur la principauté de Ling, située dans la province de Kham, dans le Tibet oriental. Après le règne de Gesar, des récits de ses exploits de guerrier et de souverain se répandirent dans tout le Tibet, pour finir par constituer la plus importante épopée

1. Prononcer *Mipam*.
2. Prononcer *Guessar* (ou *Kessar*).

de la littérature tibétaine. Selon certains récits légendaires, Gésar reviendra de Shambhala à la tête d'une armée pour conquérir les forces des ténèbres dans le monde.

Ces dernières années, certains érudits occidentaux ont avancé que le royaume de Shambhala pourrait bien correspondre à l'un des royaumes de l'Antiquité sur lesquels nous possédons des documents historiques, comme le royaume de Zhang-Zhung [1] en Asie centrale. Beaucoup d'autres, par contre, considèrent que les récits de Shambhala relèvent entièrement du mythe. Bien qu'il soit plutôt facile de faire relever Shambhala de la fiction pure, il est également possible de voir dans cette légende l'expression d'une aspiration humaine profondément enracinée et très authentique vers une vie bonne, une vie qui accomplisse notre destinée. En fait, bien des maîtres bouddhistes sont les héritiers d'une longue tradition qui tient le royaume de Shambhala non pour un lieu du monde extérieur, mais pour le fondement ou la racine de l'éveil et de la santé qui existent en puissance chez tout être humain. Dans cette optique, il importe peu de déterminer si le royaume de Shambhala a vraiment existé ou non. Nous devrions plutôt reconnaître et poursuivre l'idéal qu'il incarne, celui d'une société éveillée.

Au cours des sept dernières années, j'ai présenté une série d'« enseignements Shambhala » qui font du royaume de Shambhala l'idéal de l'illumination séculière, c'est-à-dire la possibilité d'élever et d'ennoblir notre propre existence comme celle des autres sans recours au religieux. Car, même si la tradition Shambhala repose sur la santé et la douceur de la tradition bouddhique, elle n'en possède pas moins un fondement distinct, qui est de cultiver directement ce que nous sommes et qui nous sommes en tant qu'êtres humains. Devant les problèmes énormes qui pèsent sur la société humaine d'aujourd'hui, il semble de plus en plus important de découvrir des moyens simples et non sectaires de travailler sur nous-mêmes et de partager ce que nous avons compris avec autrui. Les enseignements Shambhala — ou « vision Shambhala », comme on appelle plus généralement cette approche — ont ainsi pour dessein de favo-

1. Prononcer *Chang-choung*.

riser une existence saine et complète pour nous-mêmes et notre prochain.

La situation mondiale actuelle est une source d'inquiétude pour tous : menace de guerre nucléaire, pauvreté et instabilité économique généralisées, chaos politique et social, bouleversements psychologiques de toutes sortes. Le monde est dans un état d'agitation totale. Les enseignements Shambhala se fondent sur la prémisse qu'il existe réellement une sagesse humaine fondamentale qui peut nous aider à résoudre les problèmes du monde. Cette sagesse n'est pas l'apanage d'une culture ou d'une religion, pas plus qu'elle n'est l'exclusivité de l'Occident ou de l'Orient. Il s'agit plutôt d'une tradition humaine de l'art du guerrier, qui a existé dans de nombreuses cultures et à bien des périodes de l'histoire.

Par art du guerrier, nous n'entendons pas le fait de faire la guerre à autrui. L'agression est la source de nos problèmes, non pas leur solution. Ici, le mot « guerrier » traduit le tibétain *pawo*, qui signifie littéralement « vaillant ». L'art du guerrier dans ce contexte est la tradition de la vaillance humaine, la tradition du courage. Les Indiens d'Amérique du Nord possédaient une telle tradition, et elle a aussi existé dans les sociétés indigènes d'Amérique du Sud. L'idéal japonais du samouraï représentait également une tradition guerrière de sagesse, et les sociétés chrétiennes d'Occident ont elles aussi connu des principes de l'art du guerrier éclairé. Le roi Arthur est un exemple légendaire de guerrier dans la tradition occidentale, et les grands souverains de la Bible, comme le roi David, sont aussi des exemples de guerriers de la tradition judéo-chrétienne. Notre planète Terre a connu beaucoup de beaux exemples de l'art du guerrier.

Le secret de l'art du guerrier — et le principe même de la vision Shambhala — est de ne pas avoir peur de qui l'on est. Voilà en dernière analyse la définition de la vaillance : ne pas avoir peur de soi. La vision Shambhala nous enseigne que devant les graves problèmes du monde nous pouvons être héroïques et bienveillants à la fois. Cette vision est le contraire de l'égoïsme. Quand nous avons peur de nous-mêmes et que le monde nous paraît menaçant, nous devenons extrêmement égoïstes. Nous tâchons alors de bâtir notre petit nid bien à nous, notre propre cocon, afin d'y vivre seul et en sécurité.

À vrai dire, nous pouvons être beaucoup plus vaillants que cela. Nous devons projeter notre pensée plus loin, au-delà de notre maison, au-delà du feu qui brûle dans la cheminée, au-delà du souci d'envoyer nos enfants à l'école ou de nous rendre au travail le matin. Nous devons essayer de voir comment nous pouvons aider le monde ; si nous n'apportons pas notre aide, personne ne le fera. C'est à notre tour d'aider le monde. Toutefois, venir en aide aux autres ne signifie pas qu'il faille renoncer à sa vie personnelle. Pour aider les gens, nul besoin de se précipiter pour devenir le maire de la ville ou le président des États-Unis ; il suffit de commencer par sa famille, ses amis, son entourage. En fait, on peut commencer par soi-même. L'important est de se rendre compte qu'on est constamment de service, qu'on ne peut jamais simplement se détendre, car le monde tout entier a besoin d'aide.

Bien que nous soyons chacun responsable d'aider le monde, il se peut qu'en essayant d'imposer nos idées ou notre aide aux autres, nous finissions par ajouter au chaos. Bien des gens ont des théories sur les besoins du monde. Certains affirment que le monde a besoin de communisme, d'autres qu'il a besoin de démocratie ; pour certains, la technologie sauvera le monde, pour d'autres, elle le détruira. Les enseignements Shambhala ne visent pas à convertir le monde à une nouvelle théorie. La vision Shambhala part de l'hypothèse qu'il nous faut d'abord découvrir en nous-mêmes ce que nous pouvons offrir au monde avant d'établir une société illuminée. Donc, pour commencer, nous devons nous efforcer d'examiner notre propre expérience afin de voir ce qu'elle contient d'utile pour ennoblir notre existence et pour aider les autres à en faire autant.

Si nous sommes disposés à y jeter un coup d'œil impartial, nous verrons que, malgré tous nos problèmes et toute notre confusion, malgré tous les hauts et les bas émotionnels et psychologiques, il y a quelque chose d'intrinsèquement bon dans notre existence d'êtres humains. A moins d'expérimenter ce fondement de bonté dans notre propre vie, nous ne pouvons prétendre améliorer la vie des autres. Si nous ne sommes que des êtres misérables et malheureux, comment pourrions-nous même imaginer une société éveillée, et encore plus la réaliser ?

Pour découvrir la bonté véritable, il faut savoir apprécier des expériences très simples. Nous ne parlons pas ici du sentiment de bien-être que l'on éprouve lorsqu'on gagne un million de dollars, qu'on termine ses études universitaires ou qu'on s'achète une nouvelle maison ; nous parlons de ce qu'il y a de foncièrement bon dans le fait d'être en vie, et cela ne dépend ni de nos réalisations, ni de l'accomplissement de nos souhaits. C'est une bonté qu'il nous est donné d'entrevoir à chaque instant, mais souvent nous ne la reconnaissons pas. Quand nous percevons une couleur brillante, nous sommes témoins de notre propre bonté inhérente. Quand nous entendons un son agréable, c'est notre propre bonté intrinsèque que nous entendons. Lorsque nous sortons de la douche, nous nous sentons propres et revigorés, et lorsque nous quittons une pièce mal aérée, nous apprécions la bouffée soudaine d'air frais. Peut-être ces événements ne durent-ils qu'une fraction de seconde : ils n'en sont pas moins des expériences authentiques de bonté. Ce sont des choses qui nous arrivent constamment, mais la plupart du temps nous n'en tenons pas compte, les considérant comme des expériences banales ou comme de pures coïncidences. Selon les principes Shambhala, en revanche, il vaut la peine de reconnaître ces instants et d'en profiter, car ils révèlent la non-agression et la fraîcheur — la bonté fondamentale — qui sont la base de notre vie.

Tout être humain est doué d'une nature fondamentale de bonté, qui n'est ni diluée ni troublée. Cette bonté-là contient une douceur et une appréciation immenses. Parce que nous sommes des êtres humains, nous pouvons faire l'amour. Nous pouvons caresser quelqu'un d'un doux attouchement ou l'embrasser avec une douce compréhension. Nous savons être sensibles à la beauté, apprécier ce que le monde a de meilleur. Nous savons apprécier son éclat : le jaune du jaune, le rouge du rouge, le vert du vert, le pourpre du pourpre. Notre expérience est réelle. Quand le jaune est jaune, pouvons-nous dire qu'il est rouge, parce que sa qualité de jaune ne nous plaît pas ? Ce serait contraire à la réalité. Quand le soleil luit, pouvons-nous le rejeter et dire que sa lumière est atroce ? Pouvons-nous vraiment le dire ? S'il fait un soleil radieux ou que la neige tombe merveilleusement, nous l'apprécions. Et quand nous apprécions la réalité, elle peut réellement agir

sur nous. Peut-être devons-nous nous lever le matin après bien peu d'heures de sommeil, mais si nous regardons par la fenêtre et que nous voyons briller le soleil, cela nous donnera de l'entrain. Nous avons vraiment le pouvoir de nous guérir de la dépression si nous reconnaissons que le monde est bon.

L'idée que le monde est bon est loin d'être arbitraire ; il est bon parce que nous pouvons faire l'expérience de sa bonté. Si nous pouvons *faire l'expérience* d'un monde sain et direct, franc et réel, c'est parce que notre nature inhérente épouse tout naturellement ce qu'il y a de bon dans les situations. Notre potentiel humain d'intelligence et de dignité s'accorde à l'expérience de l'éclat intense d'un ciel bleu, à la fraîcheur des champs verdoyants et à la beauté des arbres et des montagnes. Nous avons un lien concret avec la réalité qui a le pouvoir de nous éveiller et de nous donner le sentiment que nous sommes intrinsèquement, fondamentalement bons. La vision Shambhala nous apprend à nous accorder à notre capacité de nous éveiller et à nous rendre compte que la bonté peut surgir dans notre vie. En fait, elle y surgit déjà.

Toutefois, il reste encore une question. Peut-être avons-nous déjà établi un lien réel avec notre monde : un aperçu du soleil, une vision de couleurs vives, de la belle musique, un bon repas, tout ce qu'on veut... mais quel rapport ont ces aperçus de bonté avec notre expérience courante ? D'une part, on pourrait se dire : « Je veux m'emparer de cette bonté qui est en moi et dans le monde phénoménal » ; on va alors courir à droite et à gauche, en essayant de trouver un moyen de se l'approprier. Ou bien, à un niveau encore plus grossier, on pourrait se demander : « Combien ça coûte pour l'obtenir ? L'expérience était si belle, je veux la posséder. » Le problème essentiel dans cette approche est que l'on ne sera jamais satisfait, même si on obtient ce qu'on veut, parce qu'on continuera à *désirer* avec la même ardeur. Si l'on se promène sur la Cinquième Avenue à New York, par exemple, on peut voir cette forme d'acharnement. On pourrait se dire que les gens qui fréquentent les boutiques de la Cinquième Avenue ont bon goût et qu'ils ont donc la possibilité de réaliser la dignité humaine. Cependant, c'est comme s'ils étaient couverts d'épines. Ils veulent saisir plus, toujours plus.

D'autres, par contre, essaient de s'approcher de la bonté

par le biais de la soumission et de l'humiliation de soi. Quelqu'un nous dit qu'il peut nous rendre heureux, pourvu que nous consacrions notre vie à sa cause. Si nous croyons que cette personne possède la bonté que nous cherchons, alors, pour y accéder, nous irons jusqu'à nous raser la tête, à revêtir une robe, à ramper par terre et à manger avec les mains. Nous sommes prêts à vendre notre dignité et à devenir un esclave.

Dans ces deux situations, on s'efforce de retrouver quelque chose de bon, quelque chose de réel. Celui qui est riche est prêt à y mettre des milliers de dollars, celui qui est pauvre à y engager sa vie. Mais il y a quelque chose qui ne va pas dans ces deux approches.

Où donc est le problème ? Quand on commence à entrevoir ce potentiel de bonté qui existe en chacun, on prend souvent sa découverte bien trop au sérieux. On est prêt à tuer pour la bonté, à mourir pour la bonté, tellement on y tient. Ce dont on manque, c'est de sens de l'humour. L'humour, dans ce contexte, ne consiste pas à raconter des blagues ou à faire le pitre, ni non plus à critiquer les autres et à se moquer d'eux. Le véritable sens de l'humour procède par touches légères : on ne roue pas de coups la réalité, on l'apprécie en l'effleurant légèrement. La vision Shambhala est fondée sur la redécouverte de ce sens de l'humour parfait et réel, de cette appréciation faite de contacts doux.

En jetant un coup d'œil sur soi-même, en examinant ses activités et en contemplant son esprit, on peut retrouver le sens de l'humour que l'on a perdu au cours de sa vie. Pour commencer, il faut se pencher sur sa propre réalité domestique : couteaux, fourchettes, assiettes, téléphone, lave-vaisselle et serviettes. Des choses banales, qui n'ont rien de mystique ni d'extraordinaire ; mais si l'on n'établit pas un lien avec les situations ordinaires et quotidiennes, si l'on n'examine pas l'aspect routinier de sa vie, on ne découvrira jamais l'humour ou la dignité... ni, à vrai dire, quelque réalité que ce soit.

La façon dont on se peigne, dont on s'habille, dont on lave la vaisselle : voilà autant de prolongements de la santé, autant de moyens d'entrer en contact avec la réalité. Évidemment, une fourchette est une fourchette, elle est tout simplement

un ustensile qui sert à manger. Mais, en même temps, le degré de santé et de dignité que l'on éprouve peut dépendre de la façon dont on se sert de la fourchette. Très simplement, la vision Shambhala se propose d'inciter les gens à comprendre la façon dont ils vivent, leur rapport avec la vie ordinaire.

En tant qu'êtres humains nous sommes foncièrement éveillés et nous pouvons réellement comprendre la réalité. Nous ne sommes pas esclaves de notre vie ; nous sommes libres. Être libre, dans ce cas, signifie tout simplement que nous avons un corps et un esprit et que nous avons le pouvoir de nous élever pour établir un rapport avec notre réalité fondé sur la dignité et l'humour. Si nous retrouvons notre vitalité, nous constaterons que l'univers entier — y compris les saisons, les chutes de neige, la glace et la boue — collabore puissamment avec nous. La vie est une situation amusante, mais elle ne se moque pas de nous. Nous découvrirons qu'après tout nous savons comment nous y prendre avec la vie, que nous réussissons à manier notre univers correctement, parfaitement, avec un sentiment d'élévation.

Découvrir la bonté fondamentale n'est pas une expérience particulièrement religieuse. Cela consiste plutôt à nous rendre compte que nous pouvons faire directement l'expérience de la réalité et du monde dans lequel nous vivons réellement, que nous pouvons aussi les travailler directement. Faire l'expérience de la bonté fondamentale de notre vie nous fait sentir que nous sommes des personnes intelligentes et correctes et que le monde ne constitue pas une menace. Lorsque nous avons le sentiment que notre vie est authentique et bonne, nous n'avons plus besoin de nous duper ni de duper autrui. Nous pouvons voir nos défauts sans nous sentir coupables ou dévalorisés, et en même temps nous prenons conscience de notre capacité à étendre cette bonté aux autres. Nous pouvons dire la vérité sans ambages, être complètement ouverts et fermes à la fois.

L'essence de l'art du guerrier, l'essence de la vaillance humaine, est le refus de désespérer d'une personne ou d'une situation. Nous ne pouvons jamais dire que nous sommes tout simplement en train de perdre tous nos moyens, pas plus que nous pouvons le dire de quelqu'un d'autre ou du monde. Au cours de notre vie, il y aura de grands problèmes dans le

monde ; mais assurons-nous qu'au cours de notre vie il n'y aura pas de catastrophes. Nous avons le pouvoir de les empêcher. Il n'en tient qu'à nous. Et pour commencer, nous pouvons sauver le monde de la destruction. C'est la raison d'être de la vision Shambhala. C'est une idée millénaire : en servant le monde, nous pouvons le sauver. Cependant, il ne suffit pas de sauver le monde, nous devons encore nous efforcer de bâtir une société humaine éveillée.

Dans ce livre nous allons examiner les fondements d'une société éveillée et le chemin qui y mène, plutôt que de présenter une fantaisie utopique de ce que pourrait être une société éveillée. Si nous voulons aider le monde, nous devons faire une démarche personnelle ; nous ne pouvons nous limiter à théoriser et à spéculer sur notre destination. Chacun d'entre nous doit découvrir par lui-même ce que signifie une société éveillée ainsi que le moyen de la réaliser. Ce que j'espère, c'est que mon exposition de la voie du guerrier de Shambhala amènera l'aube de cette découverte.

2. Découvrir la bonté fondamentale

Quand on est simplement dans l'instant présent, la vie devient maniable et peut même devenir quelque chose de merveilleux. On se rend compte qu'on est capable de se tenir comme un roi ou une reine sur un trône. La majesté de cette situation révèle la dignité qu'il y a à rester dans le calme et la simplicité.

Le chaos du monde est dû en grande partie au fait que les gens ne savent pas s'apprécier. N'étant jamais parvenus à éprouver de la sympathie ou à manifester de la douceur envers eux-mêmes, ils ne peuvent faire l'expérience de l'harmonie ou de la paix intérieure ; par conséquent, ce qu'ils communiquent aux autres est également discordant et confus. Au lieu d'apprécier la vie, on la considère souvent comme allant de soi, ou alors elle se transforme en un poids démoralisant et lourd à porter. Certains menacent de se suicider quand ils n'obtiennent pas de la vie ce qu'ils croient mériter ; ils font du chantage au suicide, disant qu'ils vont se tuer si certaines choses ne changent pas. Bien sûr il faut prendre la vie au sérieux, mais cela ne signifie pas qu'il faille courir tout droit vers la crise, se plaignant de ses problèmes et nourrissant de la rancune à l'égard du monde. Il faut accepter personnellement la responsabilité d'élever sa vie.

Quand on cesse de se punir ou de se condamner, quand on se détend encore plus et que l'on apprécie son corps et son esprit, alors on touche de près à une notion essentielle, celle de la bonté primordiale qui existe en chacun. Voilà pourquoi il est extrêmement important de s'ouvrir à soi-même. Cultiver de la tendresse envers soi permet de voir avec préci-

sion les problèmes et les possibilités : on n'éprouve pas le besoin de fermer les yeux sur ses problèmes, ni non plus d'exagérer ses possibilités. Cette douceur à l'égard de soi-même, cette appréciation de soi, est très nécessaire. Elle constitue le point de départ pour s'aider soi-même et pour aider les autres.

Chaque être humain a en lui une base de travail qui lui permet d'élever son état d'existence et de retrouver pleinement l'entrain, et qui est constamment accessible. Nous avons un esprit et un corps qui nous sont très précieux. C'est parce que nous avons un esprit et un corps que nous arrivons à comprendre ce monde. L'existence est quelque chose de merveilleux et de précieux. Nous ne savons pas combien de temps il nous reste à vivre ; donc, pendant que nous avons la vie, pourquoi ne pas en faire usage ? Et avant même d'en faire usage, pourquoi ne pas l'apprécier ?

Comment faire pour parvenir à cette appréciation ? Prendre ses désirs pour la réalité ou se contenter d'en parler ne mène nulle part. Dans la tradition Shambhala, la discipline qui permet à la fois de cultiver de la douceur envers soi-même et d'apprécier son monde est la méditation assise. La pratique de la méditation fut enseignée par le Bouddha voilà plus de deux mille cinq cents ans, et fait partie depuis lors de la tradition Shambhala. Cette pratique se fonde sur une tradition orale : depuis l'époque du Bouddha elle a été transmise d'un être humain à un autre. Elle est ainsi restée une tradition vivante ; bien que la pratique elle-même soit très ancienne, elle n'en demeure pas moins actuelle. Dans ce chapitre, nous allons étudier la technique de méditation de façon assez détaillée. Toutefois, si l'on veut pleinement comprendre cette pratique, il importe de se rappeler que l'instruction personnelle et directe est indispensable.

Par méditation, nous entendons ici quelque chose de fondamental et de très simple, qui n'est pas relié à une culture quelconque. Nous parlons d'un acte vraiment fondamental : s'asseoir par terre, prendre une posture correcte et cultiver le sentiment d'avoir son propre espace, sa place sur cette terre. C'est le moyen de se redécouvrir et de redécouvrir en soi la bonté fondamentale, le moyen de s'harmoniser avec la réalité authentique, sans aucune attente, sans aucun préjugé.

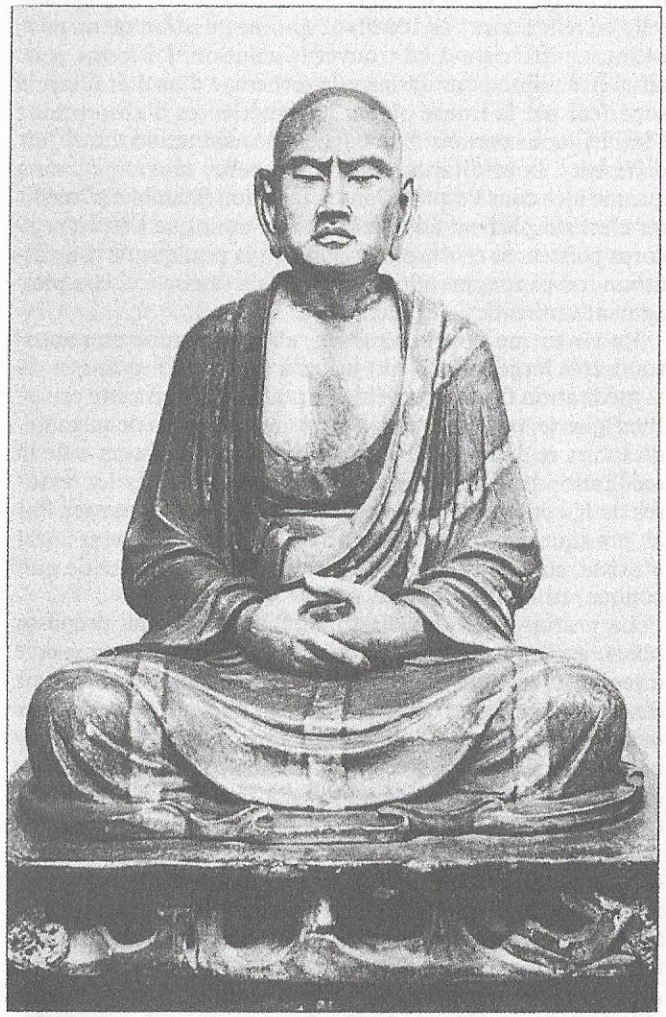
Le mot méditation sert parfois à désigner la contemplation d'un thème ou d'un objet. On parle alors de méditer *sur* telle ou telle chose : en méditant sur une question ou un problème, on parvient à en trouver la solution. Le terme peut aussi être utilisé pour désigner la recherche d'un état d'esprit supérieur par la transe ou par les expériences d'absorption. Mais ici, nous parlons d'un concept de méditation tout à fait différent : la méditation inconditionnelle, sans objet, sans aucune idée dans l'esprit. Dans la tradition Shambhala, méditer c'est simplement éduquer son être pour que l'esprit et le corps puissent se synchroniser. Grâce à la pratique de la méditation, on peut apprendre à être libre de fausseté, à être pleinement authentique et pleinement en vie.

La vie est un voyage sans fin, elle est comme une autoroute très large qui s'étend jusqu'à l'infini. La pratique de la méditation fournit un véhicule pour parcourir cette route. Bien que le voyage soit fait de hauts et de bas constants, d'espoirs et de peurs, il en vaut la peine. La pratique de la méditation permet de faire l'expérience de toutes les textures de la route, et c'est justement là l'objet du voyage. Par la pratique de la méditation, on commence à voir qu'il n'existe, somme toute, aucune raison de se plaindre de quiconque, ni de quoi que ce soit.

La pratique de la méditation débute lorsqu'on prend sa place, assis par terre les jambes en tailleur. On commence à sentir qu'en étant simplement dans l'instant présent, la vie devient maniable et peut même devenir quelque chose de merveilleux. On se rend compte qu'on est capable de se tenir comme un roi ou une reine sur un trône. La majesté de cette situation révèle la dignité qu'il y a à rester dans le calme et la simplicité.

Dans la pratique de la méditation, il est absolument essentiel d'avoir le dos droit. Se tenir droit n'est pas une posture artificielle, mais la position normale du corps humain. C'est l'affaissement qui est anormal. Dans une attitude avachie on a du mal à respirer, et d'ailleurs, un dos rond est signe qu'on est en train de céder à la névrose. Par contre, en gardant le dos droit, on proclame, à soi-même et au monde, son intention de devenir un guerrier, un être pleinement humain.

Pour avoir le dos droit, il n'est pas besoin de se forcer en



remontant les épaules ; on s'installe naturellement dans cette posture dès qu'on s'assied, par terre ou sur un coussin de méditation, avec simplicité mais aussi avec fierté. Ensuite, dans la mesure où le dos est droit, on ne sent pas la moindre trace de timidité ou de gêne, donc on ne penche pas la tête. On n'est pas en train de plier devant quoi que ce soit. Aussi les épaules se redressent-elles automatiquement et on commence à avoir la tête bien campée sur les épaules. Alors on peut laisser les jambes reposer naturellement dans la position croisée ; il n'est pas nécessaire de toucher le sol avec les genoux. On complète la posture en appuyant légèrement les paumes des mains sur les cuisses. Ce geste renforce la sensation d'être en train de bien occuper sa place.

Dans cette posture, on ne promène pas le regard autour de soi. On sent qu'on est pleinement *là*. Les yeux restent ouverts, mais le regard est légèrement incliné et se pose à environ deux mètres devant soi. Ainsi, le regard ne se promène pas par-ci par-là, et l'on a encore plus le sentiment qu'il s'agit de quelque chose de délibéré et de défini. On retrouve cette pose royale dans certaines sculptures égyptiennes et sud-américaines, ainsi que dans des statues d'Orient. C'est une posture universelle, qui n'est pas limitée à une seule culture ou à une seule époque.

De même, dans la vie quotidienne, on doit également être attentif à sa posture : la tête, les épaules, la démarche, la façon de regarder les gens. Même quand on ne médite pas, on peut continuer à cultiver une existence digne. On peut transcender la gêne et être fier de sa condition d'être humain. Une telle fierté est acceptable et bonne.

Pour en revenir à la pratique de la méditation, ayant donc adopté la bonne posture, on porte son attention sur le souffle. Quand on respire, on est pleinement là, entièrement là. On sort avec l'expiration, celle-ci se dissout, puis l'inspiration se produit d'elle-même. Ensuite on sort à nouveau. Il y a un continuel mouvement de sortie qui accompagne l'expiration. Quand on expire, on se dissout, on se diffuse, si bien que l'inspiration se produit de façon naturelle et on n'a pas besoin de suivre l'air qui entre. On revient tout simplement à la posture et on est prêt pour l'expiration suivante. Sortir

et se dissoudre : *tsouou*, puis revenir à la posture ; *tsouou*, puis revenir à sa posture.

Inévitablement, après un moment, il se produit un *bing !*... une pensée. Là, on dit « pensée ». On ne le dit pas à haute voix, mais mentalement : « pensée ». Étiqueter ainsi les pensées facilite énormément le retour à la respiration. Lorsqu'une pensée nous éloigne complètement de ce que nous sommes effectivement en train de faire — quand nous n'avons même plus conscience d'être assis sur un coussin, mais que mentalement nous croyons être à San Francisco ou à New York —, alors nous disons « pensée » et nous ramenons notre attention sur le souffle.

En réalité, les différents types de pensées que l'on peut avoir ont peu d'importance. Dans la pratique de la méditation assise, toutes les pensées, monstrueuses ou bienveillantes, sont vues purement comme des pensées. Elles ne sont ni vertueuses ni coupables. On peut avoir l'idée d'assassiner son père ou l'envie de se préparer une limonade et de manger des biscuits. Surtout ne soyons pas choqués par nos pensées : aucune pensée n'est autre chose qu'une pensée. Aucune pensée ne mérite une médaille d'or, pas plus qu'elle ne mérite un blâme. On se contente de leur coller l'étiquette « pensée », puis on retourne à la respiration. « Pensée », retour à la respiration ; « pensée », retour à la respiration.

La pratique de la méditation est très précise. Il faut être là, dans l'instant même. Il faut travailler assez durement, mais si l'on se rappelle l'importance de la posture, on parviendra à synchroniser esprit et corps. Si la posture n'est pas bonne, la pratique ressemblera à un cheval boiteux qui s'efforce de tirer une charrette ; on n'ira pas très loin. Donc, pour commencer, on s'assoit dans la bonne posture. Ensuite on travaille sur la respiration : *tsouou*, sortir, revenir à la posture ; *tsouou*, sortir, revenir à la posture ; *tsouou*... Lorsque des pensées surgissent, on leur applique l'étiquette « pensées » et l'on retourne à la posture, l'on retourne au souffle. L'esprit et la respiration travaillent de concert, mais le corps reste toujours un point de repère. On ne travaille pas seulement sur l'esprit, mais à la fois sur l'esprit et le corps. Quand les deux travaillent ensemble, on ne quitte jamais la réalité.

L'état de calme idéal se produit lorsque l'on fait l'expérience de la synchronisation du corps et de l'esprit. Si le corps et l'esprit ne sont pas synchronisés, alors le corps s'affaisse... et l'esprit s'en va se promener ailleurs. C'est comme un tambour mal fait, dont la peau s'ajuste mal à la caisse : l'une des deux finira par céder. D'ailleurs, la tension ne sera jamais constante. Lorsque l'esprit et le corps sont synchronisés, la respiration découle naturellement d'une bonne posture. Alors, comme la respiration et la posture collaborent, l'esprit peut s'y retrouver, il dispose d'un point de repère, ce qui lui permet de sortir naturellement avec la respiration.

Cette manière de synchroniser l'esprit et le corps nous apprend à être très simples et à sentir que nous ne sommes rien de spécial, que nous sommes des êtres ordinaires, « *extra*-ordinaires » même. Nous sommes tout simplement assis, comme un guerrier, et de là naît en nous un sentiment de dignité. Nous sommes assis sur la terre et nous avons conscience que nous sommes dignes de cette terre, que cette terre est digne de nous. Nous sommes là, pleinement, personnellement, authentiquement. En fin de compte, la pratique de la méditation, dans la tradition Shambhala, sert à apprendre aux gens à être honnêtes et authentiques, fidèles à eux-mêmes.

Dans un sens, nous devrions avoir le sentiment de porter un fardeau : celui d'aider le monde. Nous ne pouvons nous dérober à cette responsabilité face aux autres. Mais si nous faisons de cette charge une joie, nous pouvons réellement libérer le monde. A condition de commencer par nous-mêmes. Si nous sommes ouverts et honnêtes envers nous-mêmes, nous pouvons aussi apprendre à être ouverts avec les autres. Ainsi donc, en nous appuyant sur ce que nous découvrons de bon en nous, nous pouvons travailler avec le reste du monde. C'est pour cette raison que la pratique de la méditation est perçue comme un bon moyen — voire un excellent moyen — de vaincre la guerre dans ce monde, aussi bien notre propre guerre que les guerres à plus grande échelle.

3. Le cœur authentique de la tristesse

Lorsque nous nous exerçons à rester assis tranquillement et à suivre notre souffle à mesure qu'il sort et qu'il se dissout, nous établissons un contact avec notre cœur. En nous laissant tout simplement être tels que nous sommes, nous commençons à éprouver une réelle sympathie envers nous-mêmes.

Imaginons que nous sommes assis par terre, nus, touchant le sol de nos fesses nues. Puisque nous ne portons ni foulard ni chapeau, nous sommes également exposés au ciel. Nous sommes pris en sandwich entre le ciel et la terre : un homme nu ou une femme nue, assis entre ciel et terre.

La terre reste toujours la terre. La terre laisse quiconque s'asseoir sur elle et jamais elle ne cède. Elle ne fait jamais faux bond ; on ne tombe pas de la terre pour aller se perdre dans l'espace intersidéral. De même, le ciel reste toujours le ciel ; il reste toujours le ciel au-dessus de nous. Qu'il neige, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, le jour comme la nuit, le ciel est toujours là. En ce sens, nous savons que le ciel et la terre sont dignes de confiance.

La logique de la bonté fondamentale est analogue. Lorsque nous parlons de la bonté fondamentale, nous ne voulons pas dire qu'il faille prendre position pour le bien et rejeter le mal. La bonté fondamentale est bonne parce qu'elle est inconditionnelle, parce qu'elle est primordiale. Elle est toujours déjà là, de la même façon que le ciel et la terre sont toujours déjà là. On ne rejette pas l'atmosphère. On ne rejette pas le soleil et la lune, les nuages et le ciel. On les accepte. On accepte le fait que le ciel est bleu ; on accepte les paysages et la mer. On accepte les autoroutes, les immeubles et les villes. La bonté fondamentale est à ce point fondamentale, à ce point inconditionnelle. Ce n'est pas un parti pris pour ou contre, de la même façon que la lumière du soleil n'est ni pour ni contre quoi que ce soit.

La loi naturelle, l'ordre naturel de cet univers ne sont ni pour ni contre quoi que ce soit. Dans le fond, rien ne menace notre point de vue, rien non plus ne l'encourage. Les quatre saisons se succèdent libres des exigences des gens, sans que personne n'ait besoin de voter pour elles. La peur et l'espoir ne peuvent changer le cours des saisons. Il y a le jour ; il y a la nuit. La nuit il fait noir et le jour il fait clair, sans qu'il soit nécessaire d'ouvrir ou de fermer un commutateur. Il y a une loi et un ordre naturels qui nous permettent de survivre et qui sont fondamentalement bons ; ils sont bons parce qu'ils sont là, parce qu'ils fonctionnent, parce qu'ils sont efficaces.

Il arrive souvent que l'on prenne cette loi et cet ordre naturels de l'univers comme allant de soi ; en fait, on devrait se raviser. Il faudrait apprécier ce que l'on a, car, si on ne l'avait pas, on serait dans de beaux draps ! Si on n'avait pas la lumière du soleil, il n'y aurait pas de végétation, ni de récoltes, et on n'aurait pas de quoi manger. De même, la bonté fondamentale est bonne précisément parce qu'elle est si fondamentale, si primordiale. Si elle est bonne, c'est parce qu'elle est naturelle et qu'elle fonctionne, et non pas parce qu'elle s'oppose au mauvais.

Le même principe s'applique à notre condition d'êtres humains. Nous sommes dotés de passion, d'agression et d'ignorance. Autrement dit, nous cultivons nos amis, nous nous défendons de nos ennemis et nous sommes parfois indifférents. Ces tendances ne sont pas considérées comme des imperfections. Elles font partie de l'élégance et du bagage naturels des êtres humains. Nous sommes pourvus d'ongles et de dents pour nous défendre en cas d'attaque, nous sommes dotés d'une bouche et d'un sexe pour établir un rapport avec les autres, et nous avons la chance d'avoir un appareil digestif et un appareil respiratoire complets qui nous permettent d'assimiler ce que nous absorbons et d'expulser les déchets. L'existence humaine est une situation naturelle et,

tout comme la loi et l'ordre naturels de l'univers, elle est maniable et efficace. A vrai dire, elle est merveilleuse, elle est idéale.

Certains diront que ce monde est l'œuvre d'un principe divin, mais les enseignements Shambhala ne se soucient pas d'origines divines. Le cœur de l'art du guerrier est de travailler personnellement sa situation actuelle, telle qu'elle se présente. Du point de vue Shambhala, lorsqu'on dit que les êtres humains sont foncièrement bons, on veut dire qu'ils possèdent toutes les facultés dont ils ont besoin, de sorte qu'ils ne sont pas obligés de se battre contre le monde. Notre existence est bonne parce qu'elle ne contient en elle aucune source fondamentale d'agression ni cause de grief. Nous ne pouvons pas nous plaindre d'avoir des yeux, des oreilles, un nez et une bouche. Nous ne pouvons pas restructurer notre système physiologique et, d'ailleurs, nous ne pouvons pas non plus restructurer notre état d'esprit. La bonté fondamentale est ce que nous avons, ce dont nous sommes doués. Elle est la situation naturelle dont nous avons hérité à la naissance.

Nous devrions sentir qu'il est merveilleux d'être dans ce monde. C'est si merveilleux de percevoir le rouge et le jaune, le bleu et le vert, le pourpre et le noir ! Toutes ces couleurs nous ont été données. Nous pouvons sentir le chaud et le froid, goûter le sucré et l'amer. Nous avons ces sensations et nous les méritons ; elles sont bonnes.

Ainsi, pour expérimenter réellement la bonté fondamentale, il faut d'abord apprécier ce que nous avons. Mais ensuite nous devons voir plus loin et examiner plus précisément ce que nous sommes, où nous sommes, qui nous sommes, quand nous sommes et comment nous sommes en tant qu'êtres humains, pour arriver à prendre possession de notre bonté fondamentale. Il ne s'agit pas vraiment d'une possession, mais nous la méritons quand même.

La bonté fondamentale est étroitement liée à la notion de *bodhicitta*[1] dans la tradition bouddhique. *Bodhi* signifie « éveillé » ou « attentif », et *citta* signifie « cœur » ; bodhicitta signifie donc « cœur éveillé ». Le cœur éveillé vient de la volonté de faire face à notre état d'esprit. Cela peut nous

1. Prononcer *bodi-tchita*.

paraître une exigence excessive, mais elle est nécessaire. Nous devrions nous examiner et nous demander combien de fois nous avons essayé d'entrer en contact avec notre cœur, pleinement et réellement. Combien de fois nous sommes-nous dérobés, craignant de découvrir quelque chose d'atroce ? Combien de fois avons-nous été capables de nous regarder dans le miroir sans nous sentir mal à l'aise ? Combien de fois avons-nous essayé de nous tirer d'affaire en lisant le journal, en regardant la télévision ou en étant distraits ? Voilà la question cruciale : dans quelle mesure avons-nous entretenu un rapport avec nous-mêmes durant notre vie ?

La pratique de la méditation assise, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, est le moyen de redécouvrir la bonté fondamentale ; bien plus, elle est le moyen d'éveiller ce cœur authentique en nous. Lorsqu'on est assis dans la posture de méditation, on est exactement l'homme nu ou la femme nue que nous avons décrits plus haut, assis entre ciel et terre. Affaissés, nous essayons de cacher notre cœur, de le protéger en voûtant le dos. Par contre, dans la posture de méditation, assis droits mais détendus, notre cœur est à nu. Tout notre être est exposé, en premier lieu à nous-mêmes, mais aussi aux autres. C'est pourquoi lorsque nous nous exerçons à rester assis dans le calme et à suivre notre souffle à mesure qu'il sort et qu'il se dissout, nous établissons un contact avec notre cœur. En nous laissant tout simplement être tels que nous sommes, nous commençons à éprouver une réelle sympathie envers nous-mêmes.

Quand nous éveillons ainsi notre cœur, nous découvrons avec surprise qu'il est vide. Nous constatons que nous regardons l'espace. Que sommes-nous, qui sommes-nous, où est notre cœur ? Si nous regardons vraiment, nous ne verrons rien de tangible ni de solide. Bien sûr, il se peut que nous trouvions quelque chose de très solide si nous en voulons à quelqu'un ou si nous vivons un amour possessif. Mais ce n'est pas là un cœur éveillé. Si nous cherchons le cœur éveillé, si nous creusons dans notre poitrine pour le trouver, nous n'y découvrirons rien d'autre qu'une sensation de tendresse. C'est doux et endolori, et si nous ouvrons les yeux sur le monde, nous éprouvons une immense tristesse. Cette tristesse ne vient pas de ce qu'on nous ait maltraités. Nous ne sommes pas tris-

tes parce que quelqu'un nous a insultés ou que nous nous sentons appauvris. Au contraire, cette expérience de tristesse est inconditionnelle. Elle a lieu parce que notre cœur est complètement écorché. Ni peau ni tissus ne le recouvrent ; ce n'est plus que de la chair vive. Même si un minuscule moustique se pose sur lui, nous nous sentons terriblement touchés. Notre expérience est crue, tendre, tellement personnelle !

Le cœur authentique de la tristesse naît lorsque nous sentons que notre cœur inexistant est plein. Nous aimerions verser le sang de notre cœur, offrir notre cœur aux autres. Pour le guerrier, c'est cette expérience d'un cœur triste et tendre qui donne naissance au courage. Habituellement, être courageux veut dire ne pas avoir peur, ou alors retourner les coups que l'on reçoit. Mais ici nous ne parlons pas du courage des bagarres de ruelle. Le véritable courage est le produit de la tendresse. Il survient lorsque nous laissons le monde effleurer notre cœur, notre cœur si beau et si nu. Nous sommes disposés à nous ouvrir, sans résistance ni timidité, et à faire face au monde. Nous sommes disposés à partager notre cœur avec les autres.

4. La peur et le courage

Reconnaître la peur n'est pas une raison de se démoraliser ou de se décourager. Dans la mesure où nous éprouvons cette peur, nous pourrions également accéder à l'expérience du courage. Le véritable courage ne vise pas à atténuer la peur, mais à la dépasser.

Pour faire l'expérience du courage, il faut nécessairement faire l'expérience de la peur. L'essence de la lâcheté est de ne pas reconnaître la réalité de la peur. La peur peut prendre bien des formes. Nous savons, logiquement, que nous ne pouvons vivre éternellement ; nous savons que nous allons mourir un jour, et cela nous fait peur. Notre mort nous pétrifie de peur. Sur un autre plan, il y a également la peur de ne pouvoir répondre aux exigences du monde. Cette peur prend la forme d'un sentiment d'incapacité ; déjà notre vie nous accable, et l'idée de devoir affronter le monde nous accable encore plus. Puis il y a la peur brusque, la panique, qui surgit lorsque des situations nouvelles se présentent abruptement dans notre vie. S'il nous semble impossible d'en venir à bout, nous nous alarmons et nous contractons. Finalement, la peur se manifeste parfois sous forme d'agitation : nous gribouillons dans notre carnet, tambourinons avec nos doigts ou gigotons sur notre chaise. Nous avons l'impression de devoir remuer sans cesse, comme un moteur de voiture qui tourne. Les pistons montent et descendent, montent et descendent, et leur mouvement perpétuel nous rassure. Mais s'ils venaient à s'arrêter, nous craindrions de mourir sur-le-champ.

Nous disposons d'innombrables stratégies pour nous changer les idées et nous distraire de la peur. Il y a des gens qui

prennent des tranquillisants, d'autres qui font du yoga. D'autres encore regardent la télévision, lisent une revue ou vont prendre un verre dans un bar. Du point de vue du lâche, l'ennui est quelque chose à éviter. Quand nous nous ennuyons, nous sentons poindre l'anxiété ; l'ennui nous rapproche de notre peur. Il faut à tout prix se divertir et écarter les pensées de mort. La lâcheté, donc, c'est de vivre comme si la mort n'existait pas. A certaines époques de l'histoire, un grand nombre de gens sont partis à la recherche d'une source de jouvence. Si une telle source devait exister, ce serait vraiment horrible pour la plupart d'entre nous. S'il nous fallait vivre mille ans dans ce monde sans mourir, nous nous suiciderions sans doute bien avant notre millième anniversaire. Et même si nous avions le pouvoir de vivre éternellement, il nous serait impossible d'éviter la réalité de la mort et de la souffrance autour de nous.

Il nous faut reconnaître notre peur, en prendre conscience et nous réconcilier avec elle. Nous devons observer notre façon de nous mouvoir, de parler, de nous conduire ; nous devons voir comment nous nous rongeons les ongles, comment nous mettons parfois les mains dans les poches sans raison. Petit à petit, nous comprendrons comment la peur s'exprime sous forme d'agitation. Il est important de se rendre compte que la peur est toujours en train de rôder alentour, dans tout ce qu'on fait.

Toutefois, reconnaître la peur n'est pas une raison de se démoraliser ou de se décourager. Du fait que nous éprouvons cette peur, nous pourrions également accéder à l'expérience du courage. Le véritable courage ne vise pas à atténuer la peur, mais à la dépasser. Malheureusement, en français, nous n'avons pas de mot pour le dire ; le terme *courage* est celui qui s'en approche le plus, à condition de se rappeler que dans le courage on n'a pas réduit sa peur, on l'a dépassée.

On commence à dépasser sa peur lorsqu'on l'examine, lorsqu'on examine son anxiété, sa nervosité, son inquiétude, son agitation. Si l'on regarde sa peur de près, si l'on regarde sous le vernis qui la recouvre, sous la nervosité, on découvre en premier lieu la tristesse. Quand on est nerveux, on est occupé à frémir, à se survolter sans cesse. Lorsqu'on ralentit le pas, lorsqu'on se détend dans sa peur, on découvre la

tristesse, qui est calme et douce. La tristesse frappe au cœur et le corps répond en produisant une larme. Avant de pleurer, on a une sensation dans la poitrine, et ensuite les larmes montent aux yeux. Ceux-ci sont sur le point de se défaire en pluie, de verser une cascade, et l'on se sent triste et seul et peut-être un peu romantique en même temps. C'est le courage qui commence à émerger, le premier signe d'un authentique esprit de guerrier. On pourrait s'imaginer qu'au moment de faire l'expérience du courage on entendrait l'ouverture de la Cinquième symphonie de Beethoven ou bien on verrait une immense explosion dans le ciel, mais il n'en est rien. Dans la tradition Shambhala, c'est en travaillant la vulnérabilité du cœur humain qu'on découvre le courage.

La naissance du guerrier est comparable aux premières pousses des bois d'un renne. Au début, la corne est très molle, presque comme de caoutchouc, et elle est recouverte de duvet. A vrai dire, on ne peut pas encore parler de bois, il s'agit plutôt de bosses amorphes gonflées de sang. Puis, à mesure que le renne grandit, le bois se renforce, et il se forme un andouiller de quatre, dix ou même quarante ramifications. Le courage, au début, est comme ces bois caoutchouteux, qui ressemblent à des bois, mais qui sont encore inutiles dans le combat. Lorsque le renne commence à avoir des bois sur la tête, il ne sait pas encore à quelle fin s'en servir. Sans doute est-il très incommodé par ces protubérances molles et disgracieuses qu'il porte sur la tête. Mais par la suite, le renne commence à comprendre *qu'il est fait* pour avoir des bois, que les bois font partie intégrante de sa condition de renne. De la même façon, la première fois qu'un être humain donne naissance au cœur sensible qui est le propre du guerrier, il peut se sentir extrêmement gauche et ne pas trop savoir comment s'y prendre avec ce type de courage. Mais par la suite, à mesure qu'on se familiarise avec cette tristesse, on s'aperçoit que l'être humain *est fait* pour être tendre et ouvert. Désormais, on n'a plus besoin de se sentir gêné ou embarrassé de sa sensibilité. En fait, la douceur commence à se transformer en douceur passionnée. On voudrait pouvoir s'ouvrir aux autres et communiquer avec eux.

Lorsque la tendresse évolue dans cette direction, on peut vraiment apprécier le monde autour de soi. Les perceptions

sensorielles deviennent très intéressantes. On est à ce point tendre et ouvert qu'on ne peut s'empêcher de s'ouvrir à tout ce qui se passe autour de soi. C'est du fond du cœur qu'on réagit à la perception du rouge, du vert, du jaune ou du noir. Et c'est aussi du fond du cœur qu'on réagit quand on voit quelqu'un pleurer, rire ou avoir peur. A ce stade, le courage a dépassé le niveau initial, il évolue déjà vers l'esprit du guerrier. Lorsqu'on commence à se sentir à l'aise en étant quelqu'un de doux et de bien, c'est que les bois ne sont plus recouverts de duvet, qu'ils deviennent un vrai andouiller. Les situations deviennent très réelles, vraiment réelles, et en même temps très ordinaires. La peur évolue naturellement vers le courage, de façon très simple et très directe.

Selon les principes du guerrier, le guerrier idéal doit éprouver tristesse et tendresse ; c'est là qu'il va puiser sa grande vaillance. Sans cette tristesse qui vient du fond du cœur, la vaillance est aussi fragile qu'une tasse de porcelaine : si on la laisse tomber, elle se casse ou s'ébrèche. En revanche, la vaillance du guerrier est comme une tasse en laque, dont la base de bois est enduite de plusieurs couches de laque. Si la tasse tombe, elle rebondit mais ne casse pas ; elle est à la fois dure et souple.

5. Synchroniser corps et esprit

La synchronisation du corps et de l'esprit n'est pas un concept, ni une technique de perfectionnement inventée par accident. Au contraire, c'est un principe essentiel de notre qualité d'êtres humains, un principe qui nous permet de coordonner nos perceptions sensorielles, notre esprit et notre corps.

L'expression de la bonté fondamentale est toujours liée à la douceur, non pas à une douceur faible, tiède et mielleuse, mais à une douceur pleine d'entrain, qui vient du fond du cœur, la douceur de celui qui a la tête bien plantée sur les épaules. La douceur, dans ce sens, provient de l'expérience du non-doute, de l'absence de doute. Être libre de doute ne signifie pas accepter la validité d'une philosophie ou d'un concept. Il ne s'agit pas de se convertir, ni de se lancer dans une croisade au point de ne plus douter de ses convictions. Nous ne parlons pas de ces gens qui ne doutent jamais et qui font du prosélytisme évangélisateur, prêts à se sacrifier pour leurs croyances. Ne pas avoir de doute signifie faire confiance à son cœur, avoir foi en soi-même. Être libre de doute veut dire qu'on a établi un contact avec soi-même, qu'on a fait l'expérience de la synchronisation de l'esprit et du corps. Lorsque l'esprit et le corps sont synchronisés, on n'a pas de doute.

La synchronisation du corps et de l'esprit n'est pas un concept, ni une technique de perfectionnement inventée par accident. C'est plutôt un principe fondamental de notre condition d'êtres humains, un principe qui nous permet de coordonner nos perceptions sensorielles, notre esprit et notre

corps. Le corps est comparable à un appareil photo, et l'esprit à la pellicule qui se trouve à l'intérieur. La question est de savoir comment les utiliser ensemble. Quand l'ouverture du diaphragme et la vitesse d'obturation sont bien réglées par rapport à la sensibilité de la pellicule dans l'appareil, on peut prendre de bonnes photos, obtenir des images nettes, parce qu'on a réussi à « synchroniser » l'appareil et la pellicule. De même, quand notre esprit et notre corps sont synchronisés correctement, nos perceptions sont nettes, et nous nous sentons libres du doute, libres des tremblements, des vacillements et du manque de vision typiques de l'anxiété, qui enlèvent toute précision à notre comportement.

En fait, lorsque le corps et l'esprit ne sont pas synchronisés, il arrive que l'esprit soit trop court et le corps trop long, ou bien que l'esprit soit trop long et le corps trop court. Alors on ne sait même plus comment faire pour saisir un verre d'eau. Parfois on étend le bras trop loin, parfois on ne l'étend pas assez, et on a du mal à saisir le verre. Quand l'esprit et le corps ne sont pas synchronisés et que l'on pratique le tir à l'arc, on ne pourra pas atteindre la cible. Si c'est la calligraphie que l'on pratique, on n'arrive même pas à tremper son pinceau dans l'encre et encore moins à tracer un trait.

La synchronisation du corps et de l'esprit est aussi reliée à notre rapport au monde, à la façon dont nous sommes synchronisés avec lui, dont nous travaillons sur lui. Ce processus comporte deux étapes, qu'on pourrait appeler regarder et voir. On pourrait également parler d'écouter et d'entendre, ou de toucher et de sentir, mais il est un peu plus facile d'expliquer le processus de la synchronisation en fonction de la perception visuelle. Quand nous regardons, nous en sommes à notre première projection ; si nous avons un doute quelconque, ce regard pourrait avoir quelque chose d'irrésolu, de vacillant. Nous commençons à regarder, puis nous nous sentons incertains et anxieux parce que nous n'avons pas confiance en notre regard. Il arrive même que nous ayons envie de fermer les yeux : nous ne voulons plus regarder. L'idée est précisément de regarder pleinement, de voir les couleurs, le blanc, le noir, le bleu, le jaune, le rouge, le vert, le pourpre. Regardons, c'est notre monde ! Nous ne pouvons pas ne pas le regarder. Il n'y a pas d'autre monde.

C'est notre monde ; c'est notre festin. Il est notre héritage ; nous avons hérité ces yeux, nous avons hérité ce monde de couleurs. Regardons à quel point c'est splendide. Regardons ! N'hésitons pas, regardons ! Ouvrons les yeux, sans ciller, et regardons, regardons... regardons encore.

Alors peut-être pourrons-nous *voir* quelque chose : c'est la seconde étape. Plus nous regarderons, plus nous aurons l'esprit en éveil, et plus nous serons en mesure de voir. Il n'y a pas de retenue dans le regard, car nous sommes authentiques, nous sommes doux, nous n'avons rien à perdre, rien à combattre. Nous pouvons regarder à volonté, nous pouvons continuer à regarder, et là nous pouvons voir merveilleusement bien. A vrai dire, nous arrivons à sentir la chaleur du rouge et la fraîcheur du bleu, la richesse du jaune et la qualité pénétrante du vert... tout cela en même temps. Nous apprécions le monde qui nous entoure. Cette redécouverte du monde est saisissante ; nous aimerions explorer l'univers entier.

Parfois, quand nous percevons le monde, nous le percevons sans langage. Nous percevons spontanément, au moyen d'un système préverbal. D'autres fois, lorsque nous jetons un regard sur le monde, il nous vient dans un premier temps un mot à l'esprit et la perception ne suit que plus tard. Autrement dit, dans le premier cas nous avons une sensation, une perception directe de l'univers ; dans le second, nous ne le voyons qu'à force de paroles. Donc, soit nous regardons et voyons au-delà du langage — c'est la perception d'abord —, soit nous voyons le monde à travers le filtre de nos pensées, en nous le racontant. Nous savons tous ce qu'est l'expérience directe. L'émotion intense, la passion, l'agression, la jalousie, se passent de paroles ; la première étincelle est bien trop intense. Après ce premier éclair, l'esprit se met à penser : « Je t'aime » ou « Je te hais », ou bien se demande : « Ai-je raison de t'aimer autant ? » Une petite conversation se déroule dans notre esprit.

Quand l'esprit et le corps sont synchronisés, il est possible de regarder et de voir directement, sans passer par le langage. Ce n'est nullement par manque de respect pour le langage, mais parce que notre dialogue intérieur a tendance à devenir bavardage subconscient. Nous fabriquons notre propre poé-

sie, nos propres rêveries, nous inventons nos propres jurons et nous nous mettons à dialoguer avec nous-mêmes, avec notre amoureux, avec notre maître... et tout cela dans notre imagination. Par contre, lorsque nous nous offrons le luxe de nous détendre et de percevoir le monde directement, notre vision peut s'élargir. Nous pouvons voir, sur-le-champ, de façon éveillée. Nos yeux commencent à s'ouvrir, ils s'ouvrent chaque fois plus grands, et nous constatons que le monde est frais, qu'il est plein de couleurs et tellement précis ; la netteté de chaque angle devient source d'émerveillement.

Pour cette raison, synchroniser l'esprit et le corps nous aide également à cultiver le courage. Le courage ne signifie pas que nous soyons prêts à sauter du haut d'une falaise ou à poser le doigt sur un poêle brûlant. Être courageux signifie ici être capable de réagir directement et avec précision au monde phénoménal. Il s'agit en fait d'être précis et absolument directs dans nos rapports avec le monde phénoménal, au moyen de nos perceptions sensorielles, de notre esprit et de notre sentiment de vision. Cette vision du courage se répercute également sur nous : elle change notre perception de nous-mêmes. Si nous nous regardons dans le miroir — nos cheveux, nos dents, notre moustache, notre manteau, notre chemise, notre cravate, notre robe, nos perles, nos boucles d'oreilles —, nous remarquons que tout est à sa place, y compris nous-mêmes, tels que nous sommes. Nous comprenons que nous sommes parfaitement en droit d'être dans cet univers, d'être comme nous sommes ; nous voyons que le monde est foncièrement hospitalier. Nous avons regardé et nous avons vu, et nous n'avons pas à nous excuser d'être nés sur cette terre.

Cette découverte est le seuil de ce que nous appelons le Soleil du Grand Est. Ici, le mot soleil renvoie au soleil de la dignité humaine, au soleil de la puissance humaine. Le Soleil du Grand Est est un soleil levant plutôt qu'un soleil couchant, car il représente l'aube, l'éveil de la dignité humaine, l'essor de l'art humain du guerrier. C'est la synchronisation de l'esprit et du corps qui amène l'aurore du Soleil du Grand Est.

6. L'aube du Soleil du Grand Est

La voie du Soleil du Grand Est repose sur la découverte d'une source naturelle de splendeur et d'éclat dans ce monde, qui est l'état d'éveil inné des êtres humains.

L'aurore du Soleil du Grand Est se fonde sur l'expérience réelle. Il ne s'agit pas d'un concept. Nous nous rendons compte qu'il est possible de relever la tête et d'apprécier notre existence d'être humain. Être pompiste dans une station-service ou président de la République n'a au fond guère d'importance. A voir combien il est bon d'être en vie, nous pouvons respecter qui nous sommes et ce que nous sommes. Nous n'avons pas à nous laisser décourager par la pile des factures à payer, les langes à changer, les repas à préparer, les documents à classer. Dans le fond, malgré toutes ces responsabilités, nous commençons à sentir qu'il vaut la peine d'être en vie, d'être un homme ou une femme qui ne craint pas la mort.

La mort arrive, évidemment. Nous ne pouvons jamais nous dérober à la mort. Quoi que nous fassions, la mort surviendra. Mais si nous avons vécu avec un sens de la réalité et un sentiment de reconnaissance envers la vie, nous laisserons derrière nous la dignité de notre existence, pour que nos parents, nos amis et nos enfants puissent apprécier à sa juste valeur celui ou celle que nous avons été. La vision du Soleil du Grand Est réside dans la célébration de la vie. Elle s'oppose au soleil couchant, au soleil qui descend et se dissout dans les ténèbres. La perspective du soleil couchant vise à écarter l'idée de la mort, à échapper à la mort. Le point de vue du soleil couchant naît de la peur. Nous avons constamment peur de

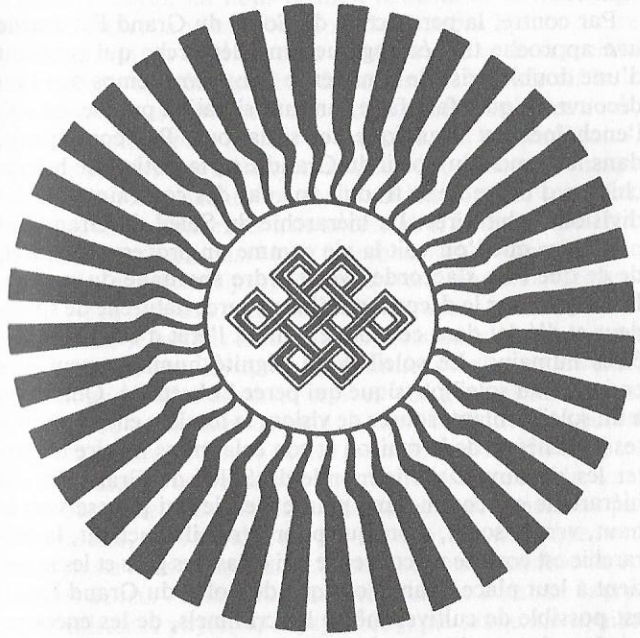
nous-mêmes. Nous avons l'impression de ne plus pouvoir nous tenir vraiment droits. Nous avons tellement honte de nous, de qui nous sommes, de ce que nous sommes. Nous avons honte de notre emploi, de nos finances, de notre éducation, de notre degré d'instruction, de nos défauts psychologiques.

La perspective du Soleil du Grand Est, par contre, repose sur l'appréciation de nous-mêmes et de notre monde, de sorte qu'il s'agit d'une démarche très douce. Comme nous apprécions notre monde, nous n'y semons pas le désordre. Nous prenons soin de notre corps, nous prenons soin de notre esprit et nous prenons soin de notre monde. Dans la mesure où nous percevons le monde ambiant comme quelque chose de très sacré, nous devons constamment être à son service et le nettoyer. Dans l'optique du soleil couchant, au contraire, le lavage et le nettoyage devraient être du ressort des domestiques ; celui qui n'a pas les moyens d'embaucher quelqu'un pour le faire s'occupe du nettoyage lui-même, mais le considère comme une sale besogne. C'est très bien de déguster un bon repas, mais qui fera la vaisselle ? Nous préférerions que ce soit quelqu'un d'autre...

Chaque année, des milliers de tonnes de déchets sont jetés aux poubelles. Souvent, dans les restaurants, on sert aux gens des portions gigantesques, plus qu'ils ne peuvent manger, afin de satisfaire l'appétit gigantesque de leur esprit. Leur esprit est repu à la simple vue de ces gigantesques biftecks, de ces assiettes débordantes ; les restes prennent le chemin de la poubelle. Toute cette nourriture est gaspillée, elle s'en va en pure perte.

Voilà un bel exemple du style du soleil couchant. On a une vision gigantesque, qu'on est incapable de consommer, et on finit par en jeter la plus grande partie. Il n'y a même pas de programme de recyclage des restes. Tout s'en va au dépotoir. Il n'est donc nullement étonnant que nous ayons de tels problèmes à nous débarrasser de nos ordures. Certains ont eu l'idée d'envoyer nos ordures dans l'espace cosmique : au lieu de nettoyer notre terre, le reste de l'univers pourrait prendre en charge nos rebuts. Dans la perspective du soleil couchant, il faut se protéger autant que possible contre les ordures, pour qu'on n'ait même pas à les regarder ; on se

débarrasse tout simplement des choses désagréables. Tant qu'on jouit d'une situation agréable, on oublie les restes, les assiettes poisseuses, les cuillères sales. On laisse quelqu'un d'autre s'occuper du nettoyage.



Il s'ensuit, dans le monde du soleil couchant, une hiérarchie sociale fondée sur l'oppression : il y a ceux qui font disparaître les ordures et ceux qui prennent plaisir à en produire. Les gens qui en ont les moyens peuvent continuer à goûter leur nourriture sans faire cas des restes. Ils peuvent se payer du luxe et se désintéresser de la réalité. Ainsi, on ne voit jamais les ordures comme il faudrait, et il est probable qu'on ne voit pas non plus la nourriture comme il faudrait. Tout est compartimenté, de sorte qu'on ne peut jamais vraiment faire l'expérience complète des choses. Nous ne parlons pas seulement de nourriture, nous parlons de tout ce qui se passe dans le monde du soleil couchant : les aliments en conserve,

les voyages organisés, les forfaits qu'on nous propose tous azimuts. C'est un monde où il n'est point possible d'aller au-delà du doute, où il n'y a aucune douceur possible, où l'on ne peut faire pleinement et réellement l'expérience de la réalité.

Par contre, la perspective du Soleil du Grand Est amène une approche très écologique, une démarche qui provient d'une double prise de conscience : en même temps que l'on découvre ce qu'il faut faire dans une situation précise, on voit l'enchaînement organique des situations. Par conséquent, dans le monde du Soleil du Grand Est, la notion de hiérarchie ou d'ordre ne se traduit pas par des contraintes et des divisions arbitraires. La hiérarchie du Soleil du Grand Est naît de ce que l'on voit la vie comme un processus naturel, de ce que l'on s'accorde avec l'ordre spontané du monde. Elle repose sur la découverte d'une source naturelle de splendeur et d'éclat dans ce monde, qui est l'état d'éveil inné des êtres humains. Le soleil de la dignité humaine peut être comparé au soleil physique qui perce l'obscurité. Quand on a un soleil brillant, source de vision, la lumière entre par toutes les fenêtres de la maison et son éclat nous inspire à écarter les rideaux. Dans le monde du Soleil du Grand Est, la hiérarchie est comme une plante fleurie qui pousse vers le haut, vers le soleil, alors que pour le soleil couchant, la hiérarchie est comme un couvercle qui écrase les gens et les maintient à leur place. Dans l'optique du Soleil du Grand Est, il est possible de cultiver même les criminels, de les encourager à avoir une plus grande maturité ; dans l'optique du soleil couchant, par contre, ils sont irrécupérables, et on les exclut, car ils n'ont pas l'ombre d'une chance. Ils font partie des ordures que nous préférerions ne pas voir. Or, selon la vision du monde du Soleil du Grand Est, aucun être humain n'est une cause perdue. Nous ne pensons pas qu'il faille mettre un couvercle sur rien ni sur quiconque. Nous sommes toujours prêts à donner aux choses l'occasion de s'épanouir.

Dans l'optique du Soleil du Grand Est, le monde est, dès le départ, propre et pur. Le nettoyage ne présente pas de problème dans la mesure où l'on a compris que, dans le fond, on ne fait que rétablir les choses dans leur état naturel, leur état premier. C'est comme un détartrage : en quittant le cabinet du dentiste, on a une sensation très agréable dans la bouche. C'est comme si on avait des dents toutes neuves, alors qu'en réalité elles ont tout simplement été nettoyées. On s'aperçoit qu'on a des dents foncièrement bonnes.

Dans le travail sur nous-mêmes, le début de ce nettoyage consiste à dire la vérité. Nous ne devons pas hésiter à être francs avec nous-mêmes, sous prétexte que cette franchise pourrait s'avérer désagréable. Si, après une journée difficile au bureau, nous n'avons pas le moral en rentrant chez nous, nous pouvons dire la vérité : « Ça ne va pas aujourd'hui », ce qui nous évitera d'essayer de nous débarrasser de notre inconfort en le répandant partout dans le salon. Au contraire, nous pouvons commencer à nous détendre, nous pouvons être authentiques chez nous. Nous pouvons prendre une douche, mettre des vêtements propres, puis prendre un rafraîchissement. Nous pouvons changer de chaussures et aller nous promener dans le jardin. Il se peut qu'alors nous nous sentions mieux. A vrai dire, lorsque nous sommes proches de la vérité, nous pouvons dire la vérité et nous sentir en pleine forme.

Il y a toujours, dans ce monde, des possibilités de pureté originelle, parce que, au départ, le monde est toujours propre. La saleté n'est jamais là en premier. Par exemple, lorsque nous achetons des serviettes neuves, elles ne sont pas encore sales, elles se salissent par la suite, à mesure que nous nous en servons. Cependant, il est toujours possible de les laver et de leur rendre leur état originel. De la même façon, notre existence physique et psychologique tout entière, ainsi que l'univers que nous connaissons — notre ciel, notre terre, nos maisons, tout ce que nous avons —, étaient propres à l'origine et le sont toujours. Ce n'est qu'après que nous commençons à entacher la situation avec nos conflits émotionnels. Pourtant, au fond, notre existence reste entièrement bonne, et aussi entièrement lavable. C'est cela qu'on entend par bonté fondamentale : ce fondement pur qui est toujours déjà là, qui n'attend de nous qu'à être nettoyé. Nous pouvons toujours retourner à ce fondement primordial. Telle est la logique du Soleil du Grand Est.

7. Le cocon

La voie de la lâcheté consiste à nous enfoncer dans un cocon pour y perpétuer des processus habituels. Constamment occupés à reproduire nos schémas de conduite et de pensée, nous ne nous sentons jamais obligés de faire un bond dans l'air libre, vers d'autres horizons.

Dans le chapitre qui précède nous avons parlé de l'aube du Soleil du Grand Est. Pourtant nous sommes généralement beaucoup plus habitués à l'obscurité de l'univers du soleil couchant qu'à la lumière du Soleil du Grand Est. C'est pourquoi nous allons parler de la façon de s'y prendre avec l'obscurité. La notion d'obscurité fait allusion au monde familier dans lequel nous nous enfermons pour nous cacher ou nous endormir. C'est comme si nous voulions retourner à l'utérus maternel et nous y blottir pour toujours, afin d'éviter la naissance. Quand nous avons peur de nous éveiller, peur de faire l'expérience de notre propre peur, nous créons un cocon qui nous sert de bouclier contre la vision du Soleil du Grand Est. Nous préférons nous tapir dans nos jungles et cavernes personnelles ; en nous cachant ainsi du monde, nous sommes rassurés. Peut-être avons-nous l'impression d'avoir calmé notre peur, mais en fait nous sommes transis de peur. Nous nous entourons de nos propres pensées familières pour que rien de vif ni de douloureux ne puisse nous atteindre. Nous avons peur de notre peur au point d'engourdir notre cœur.

La voie de la lâcheté consiste à nous enfoncer dans un cocon pour y perpétuer des processus habituels. Constamment occupés à reproduire nos schémas de conduite et de pensée, nous ne nous sentons jamais obligés de faire un bond

dans l'air libre, vers d'autres horizons. Bien au contraire, nous nous engouffrons dans la pénombre de notre propre environnement, sans autre compagnie que l'odeur de notre propre sueur. Ce cocon humide et malsain nous paraît un héritage, un bijou de famille, et nous refusons de nous départir de ce souvenir mi-bon mi-mauvais. Dans le cocon, il n'y a aucune forme de danse : on n'y bouge pas, on n'y respire pas, on n'y cille même pas. C'est un endroit confortable et soporifique, un chez-nous à l'atmosphère concentrée et très familière. Le monde du cocon n'a jamais connu le grand nettoyage du printemps. Faire le ménage de fond en comble exigerait bien trop d'efforts, cela nous semble trop pénible. Nous préférons nous rendormir.

Dans le cocon, il n'existe pas la moindre idée de lumière, jusqu'au moment où l'on commence à éprouver une certaine nostalgie d'ouverture, la nostalgie de quelque chose qui ne serait pas l'odeur de sa propre sueur. Lorsqu'on se met à examiner cette obscurité confortable — à la regarder, à la renifler, à la tâter —, on constate qu'elle provoque un sentiment de claustrophobie. Donc, le premier élan qui fait qu'on se détourne de l'obscurité du cocon vers la lumière du Soleil du Grand Est est un désir d'aération. Dès que l'on entrevoit la possibilité d'air frais, on remarque qu'on ne peut pas bouger librement les bras et les jambes. On voudrait s'étirer, marcher, danser, sauter même. On découvre qu'il n'y a pas que le cocon, on découvre la possibilité de se libérer de ce piège. Ce désir intense d'air frais, d'une brise de joie, fait qu'on ouvre les yeux et qu'on se met à chercher un nouvel environnement qui ne soit pas le cocon. On s'aperçoit avec surprise qu'on peut voir la lumière, même si au début elle est voilée. C'est à cet instant précis que se produit la rupture du cocon.

Alors on remarque que ce cocon abject dans lequel on se terre est dégoûtant et l'on a envie d'avoir le plus de clarté possible. En réalité, on n'est pas en train d'allumer les lumières, on est simplement en train d'ouvrir plus grands les yeux, toujours à la recherche de la lumière la plus brillante qui soit. C'est ainsi que l'on contracte une sorte de fièvre très spéciale : la fièvre du Soleil du Grand Est. Malgré tout, on doit se ressouvenir constamment de l'obscurité du cocon. Pour s'inci-

ter à avancer, il est important de regarder en arrière pour voir le contraste entre l'endroit où l'on est et son point de départ.

Si l'on ne tourne pas les yeux vers ses origines, on pourra difficilement dialoguer avec la réalité du soleil couchant. En fait, on ne peut pas rejeter l'univers du cocon sans autre forme de procès, même s'il est parfaitement horrible et inutile. Il faut cultiver un sentiment authentique de sympathie envers l'expérience de l'obscurité, qu'il s'agisse de ses propres expériences ou de celles des autres. Sans quoi, le voyage qui conduit hors du cocon aboutirait à de simples vacances dans le style soleil couchant. Sans le point de référence de ce regard en arrière, on aurait tendance à recréer un cocon dans le Soleil du Grand Est ; ayant finalement laissé l'obscurité derrière soi, on croirait pouvoir simplement s'allonger au soleil, sur le sable, à s'étourdir.

Mais si l'on tourne les yeux vers le cocon et que l'on prend conscience de la souffrance qu'il y a dans le monde du lâche, on retrouvera l'inspiration nécessaire pour continuer son voyage de guerrier. L'idée de voyage ici n'est pas celle d'une marche dans le désert, l'œil braqué sur l'horizon ; il s'agit plutôt d'un voyage intérieur. On commence alors à apprécier le Soleil du Grand Est, non pas comme quelque chose d'extérieur — le soleil dans le ciel —, mais comme le Soleil du Grand Est que l'on a dans la tête et les épaules, dans le visage, les cheveux, les lèvres, la poitrine. Si l'on examine sa posture, son comportement, son existence, on trouvera les attributs du Soleil du Grand Est reflétés dans tous les aspects de son être.

Cette découverte nous donne le sentiment d'être véritablement humains. Nous nous rendons compte que nous pouvons mener une vie extrêmement pleine sur les plans physique, psychologique, domestique et spirituel. Nous éprouvons dans notre vie une sensation viscérale de santé, une sensation tonifiante, comme si nous tenions dans la main un lingot d'or pur : il est lourd et compact, avec des reflets dorés. Notre existence a quelque chose de très réel, et ce fait est en même temps une grande richesse ; de là naît une sensation extraordinaire de santé que nous pouvons transmettre aux autres. En fait, communiquer la santé à son entourage devient une des disciplines de base du guerrier. La discipline, telle que

nous l'entendons, n'est pas quelque chose de désagréable et d'artificiel qui nous serait imposé de l'extérieur ; elle est plutôt un processus organique qui rayonne naturellement de notre propre expérience. Lorsque nous nous sentons sains et solides nous-mêmes, nous ne pouvons nous empêcher de propager cette santé aux autres.

La vision du Soleil du Grand Est éveille chez l'être humain un intérêt naturel pour le monde extérieur. Habituellement, si l'on éprouve de l'« intérêt », c'est parce que quelque chose d'extraordinaire s'est produit qui fait qu'on s'y « intéresse ». Ou alors l'intérêt provient d'une sensation d'ennui, de sorte qu'on se trouve des intérêts pour faire passer le temps. Il y a aussi l'intérêt qui naît d'une menace ; on devient très attentif et très perspicace afin de se protéger, pour que rien d'épouvantable ne se produise. Chez le guerrier, par contre, l'intérêt surgit spontanément, parce qu'il y a tellement de santé et d'intégrité dans sa vie. Pour le guerrier, homme ou femme, le monde est naturellement plein d'intérêt, qu'il s'agisse du monde visuel, émotionnel, ou de quelque monde que ce soit. Alors l'intérêt ou la curiosité se manifestent sous forme de joie vive, de joie accompagnée d'un sentiment vif, d'une note de tendresse.

Généralement, lorsque quelque chose nous réjouit, nous devenons insensibles et suffisants ; nous nous félicitons d'être là. Cela n'est qu'affirmation de soi. Ici, par contre, la joie contient une pointe de douleur, parce que nous nous sentons sensibles et vulnérables face au monde. Ce sont en effet la tendresse, la tristesse et la douceur qui suscitent l'intérêt. Nous sommes si vulnérables que nous ne pouvons nous empêcher d'être touchés par le monde. C'est, pour ainsi dire, une mesure de sécurité, un remède qui rachète le guerrier en l'empêchant de se fourvoyer ou de s'endurcir. Chaque fois qu'il éprouve de l'intérêt, le guerrier songe également à la tristesse, à la tendresse, ce qui lui donne encore plus d'authenticité et renouvelle son intérêt.

C'est le Soleil du Grand Est qui éclaire la voie de la discipline du guerrier. En cela il est comparable aux rayons de lumière que l'on peut voir au lever du soleil. Les rayons de soleil qui viennent vers nous paraissent former un chemin sur lequel nous pourrions marcher. De la même façon, le Soleil

du Grand Est crée une atmosphère qui nous permet d'avancer sans cesse, tout en renouvelant constamment notre énergie. Même si nous faisons une activité très répétitive, comme travailler dans une usine ou vendre des hamburgers, notre vie entière est une progression constante. Quoi que nous fassions, chaque minute de chaque heure est un nouveau chapitre, une nouvelle page. Le guerrier n'a besoin ni de téléviseur en couleurs ni de jeux vidéo ; il n'a pas non plus besoin de lire des bandes dessinées pour se divertir ou se remonter le moral. Le monde alentour du guerrier est ce qu'il est, et dans ce monde la question du divertissement ne se pose pas. C'est le Soleil du Grand Est qui nous fournit les moyens de jouir pleinement de notre vie. Nous découvrons que nous n'avons nul besoin de demander à un architecte ou à un tailleur de remodeler notre monde. Quand nous aurons compris cela, nous pourrons aller encore plus loin dans l'art du guerrier : nous pourrons devenir de vrais guerriers.

Pour le guerrier véritable, il n'y a pas de guerre ; c'est cela l'idée d'être tout-victorieux. Quand on est tout-victorieux, on n'a rien à conquérir, pas de problème ni d'obstacle fondamental à surmonter. Cette attitude ne signifie pas particulièrement qu'il faille réprimer la négativité ou fermer les yeux sur elle. Mais si l'on se penche sur sa vie, si l'on retrace son cheminement pour se demander qui l'on est, ce que l'on est et pourquoi l'on est dans ce monde, si l'on examine tout cela systématiquement, on ne découvrira aucun problème fondamental.

Il ne s'agit pas de se faire accroire que tout marche à merveille. Mais si l'on regarde vraiment, si l'on décortique son être pour l'examiner, on se découvrira bon et valable tel qu'on est. Qui plus est, l'existence entière est bien faite, de manière qu'il ne reste que très peu d'espace pour les mésaventures de toutes sortes. Bien sûr, il y aura constamment des épreuves, mais la sensation d'être mis à l'épreuve est bien différente du sentiment que l'on a dans le monde du soleil couchant, où l'on se sent condamné à subir son monde et ses problèmes. Il arrive que les gens aient peur de cette vision du Soleil du Grand Est. Si l'on ne connaît pas la nature de la peur, on ne peut évidemment pas la dépasser ; mais une fois que l'on connaît sa lâcheté, une fois que l'on sait où se trouve la pierre d'achoppement, il y a moyen de l'enjamber... peut-être en trois pas et demi seulement.

8. Renoncer et oser

Le guerrier renonce à tout aspect de son expérience qui constitue une barrière entre lui et les autres. En d'autres termes, le renoncement le pousse à être plus accessible aux autres, à avoir une attitude plus douce et plus ouverte.

Ce sont précisément les situations angoissantes de notre vie qui nous servent de tremplin pour surmonter notre peur ; de l'autre côté de la lâcheté se trouve le courage. Si nous faisons l'effort nécessaire, nous pourrons franchir la frontière qui sépare la lâcheté du courage. Il se peut que nous ne découvrions pas immédiatement le courage. Il est probable, par contre, que nous découvrirons une tendresse frémissante au-delà de notre peur. Nous frissonnons et tremblons encore, mais ce n'est plus de l'étourdissement, c'est de la tendresse.

Comme nous l'avons vu, la tendresse est faite aussi de tristesse ; il ne s'agit pas de la tristesse de celui qui s'apitoie sur son sort ou qui vit une carence affective, mais d'une situation naturelle de plénitude. On se sent à ce point plein et riche qu'on est sur le point de fondre en larmes. On a les yeux pleins de larmes et, dès qu'on cligne des yeux, les larmes débordent et coulent sur les joues. Un bon guerrier doit faire l'expérience de ce cœur triste et sensible. Celui qui ne se sent pas seul et triste ne sera jamais un guerrier. Le guerrier est sensible à tous les aspects des phénomènes : aux impressions visuelles, aux odeurs, aux sons, aux sensations. Comme l'artiste, il se laisse toucher par tout ce qui se manifeste dans son monde. Son expérience est extrêmement pleine et extrêmement vivante. Le bruissement des feuilles et les gouttes de pluie qui tombent sur son imperméable sont pour lui très

sonores. Un papillon qui voltige autour de lui peut lui paraître presque insupportable, tellement il est sensible. Grâce à sa sensibilité, le guerrier peut donc persévérer dans le perfectionnement de sa discipline. Il commence à apprendre le sens du renoncement.

Le renoncement, au sens courant du mot, est souvent associé à l'ascèse : on abandonne les plaisirs sensuels de ce monde et l'on s'adonne à une vie spirituelle austère afin de percer le sens supérieur de l'existence. Dans le contexte de Shambhala, le renoncement a un sens tout à fait différent. Le guerrier renonce à tout aspect de son expérience qui constitue une barrière entre lui et les autres. En d'autres termes, le renoncement le pousse à être plus accessible aux autres, à avoir une attitude plus douce et plus ouverte. Toute hésitation dans le processus d'ouverture vers autrui est écartée. Par égard pour les autres, il renonce à son intimité.

La nécessité du renoncement apparaît quand nous commençons à sentir que la bonté fondamentale nous appartient. Il va de soi qu'on ne peut pas faire de la bonté fondamentale une possession personnelle. Elle est la loi et l'ordre de l'univers, elle n'est pas quelque chose que l'on peut posséder pour soi ; elle constitue une vision plus large, beaucoup plus large, que notre territoire personnel et nos petites combines. Néanmoins, il peut nous arriver de vouloir centraliser la bonté fondamentale en nous. Il nous semble que nous pouvons prendre une pincée de bonté fondamentale et la mettre dans la poche : c'est ainsi que l'idée du domaine privé commence à s'insinuer à nous. A ce moment précis, nous devons pratiquer le renoncement, renoncer à la tentation de posséder la bonté fondamentale. Nous devons abandonner cette approche bornée, cet esprit de clocher, et accepter un monde plus vaste.

Le renoncement est également nécessaire si l'on a peur de la vision du Soleil du Grand Est. Quand on aperçoit toute la bonté et toute l'étendue du Soleil du Grand Est, on se sent parfois accablé. On cherche à s'abriter de lui, on sent peut-être le besoin d'un toit pour se couvrir et de trois bons repas par jour. On essaie de se bâtir un petit nid, une petite demeure, afin de circonscrire ce qu'on a vu, de lui mettre des limites. Le Soleil du Grand Est paraît trop vaste, on voudrait en prendre des photos et les garder en souvenir, plutôt que regarder la lumière directement. Le principe du renoncement consiste à rejeter toute étroitesse d'esprit de ce genre.

La pratique de la méditation assise nous fournit un contexte idéal pour cultiver le renoncement. Dans la méditation, pendant que nous travaillons sur la respiration, nous nous bornons à constater que les pensées qui surgissent font partie du processus de pensée. Nous n'essayons pas de retenir certaines pensées ; nous n'avons pas à punir nos pensées, ni non plus à nous en féliciter. Bien que les pensées qui se présentent pendant la méditation assise soient considérées comme des événements naturels, nous ne leur accordons aucune emprise. Méditer signifie essentiellement maintenir l'esprit stable. Dans la méditation, si les pensées montent, nous nous gardons de monter avec elles, ou de descendre avec elles si elles descendent ; nous nous contentons de les regarder monter et descendre. Peu importe qu'elles soient bonnes ou mauvaises, intéressantes ou ennuyeuses, heureuses ou malheureuses : nous les laissons en paix. Il ne s'agit pas d'en accepter certaines et d'en rejeter d'autres. Nous avons la sensation d'un espace plus vaste, qui embrasse toutes les pensées qui pourraient surgir.

Autrement dit, dans la méditation, on peut éprouver le sentiment d'exister, un sentiment d'être qui inclut les pensées, mais qui n'est pas conditionné par elles ou limité au seul processus de pensée. On fait l'expérience de ses pensées, on leur colle l'étiquette « pensée » et on revient à son expiration, puis on sort, on se prolonge et on se dissout dans l'espace. C'est très simple et très profond à la fois. On fait l'expérience directe de son monde sans se sentir obligé de limiter cette expérience. On peut être complètement ouvert, sans rien à défendre et sans rien à craindre. De cette façon, on apprend à renoncer à son territoire personnel et à sa petitesse d'esprit.

Mais le renoncement fait aussi appel à la discrimination. L'ouverture est reliée à une discipline qui nous montre ce qu'il faut éviter ou rejeter, et ce qu'il faut cultiver ou accepter. Le côté positif du renoncement, ce que l'on y cultive, c'est la sollicitude envers autrui. Cependant, si l'on veut apprendre à se soucier des autres, il faut rejeter la tendance à ne se soucier que de soi-même. L'égoïste est comme une tortue

qui transporte sa maison sur son dos où qu'elle aille. Nous devons, à un moment donné, quitter notre maison et aller à la rencontre d'un monde plus vaste. C'est la condition *sine qua non* pour apprendre à nous soucier d'autrui.

Pour vaincre l'égoïsme, il faut oser. C'est comme si nous étions debout en maillot de bain sur le plongeoir surplombant la piscine, en nous demandant : « Qu'est-ce que je fais maintenant ? » La réponse est évidente : « Plonger. » C'est cela, oser. Peut-être nous demandons-nous si nous n'allons pas nous noyer ou nous faire mal. C'est possible. Il n'y a aucune garantie, mais il vaut la peine de plonger pour voir ce qui va se passer. L'apprenti guerrier doit plonger. Nous avons tellement l'habitude d'accepter ce qui est mauvais pour nous et de rejeter ce qui est bon. Nous sommes attirés par notre cocon, notre égoïsme, et nous avons peur du désintéressement, peur du dépassement de soi. Alors, pour surmonter l'hésitation à renoncer à notre intimité, et pour pouvoir nous consacrer au bien-être des autres, nous devons faire un saut, d'une façon ou d'une autre.

Dans la pratique de la méditation, la façon d'oser, la façon de sauter, est de désavouer nos pensées, de dépasser l'espoir et la peur, les hauts et les bas de notre processus de pensée. Nous nous contentons d'être, nous nous laissons être sans nous accrocher aux repères que l'esprit fabrique constamment. Nous n'avons pas à nous débarrasser de nos pensées. Les pensées constituent un processus naturel ; elles sont très bien, laissons-les être. Laissons-nous aller avec l'expiration, laissons le souffle se dissoudre, et voyons ce qui se passe. Lorsque nous nous laissons aller de cette manière, nous acquérons une confiance dans la force de notre être et dans notre capacité de nous ouvrir et d'étendre cette ouverture à autrui. Nous nous rendons compte que nous sommes riches et que nous avons suffisamment de ressources pour pouvoir donner sans arrière-pensées ; et puis nous découvrons que nous sommes aussi extrêmement enclins à le faire.

Cependant, une fois que nous avons osé faire ce saut, nous pourrions devenir arrogants. Nous pourrions nous dire : « Tiens, j'ai sauté ! Je suis formidable, je suis extraordinaire ! » Mais l'arrogance n'a pas sa place dans l'art du guerrier, elle ne contribue pas au bien d'autrui. C'est pourquoi

dans la discipline du renoncement nous devons cultiver toujours plus de douceur, afin de rester très sensibles et ouverts et de laisser la tendresse entrer dans notre cœur. Le guerrier qui a atteint le véritable renoncement est totalement nu, totalement à vif, sans peau, voire sans chair. Ayant renoncé à mettre une nouvelle armure ou à se doter d'une nouvelle carapace, ses os et sa moelle sont exposés au monde. Il n'a ni la possibilité ni le désir de manipuler les situations. Libre de craintes, il est capable d'être ce qu'il est.

A ce stade, ayant renoncé complètement à son confort personnel et à son intimité, le guerrier se sent, paradoxalement, encore plus seul. Il est comme une île solitaire au milieu d'un lac. De temps en temps, des ferry-boats transportant des passagers font la navette entre l'île et la côte, mais toute cette activité ne fait que souligner la solitude de l'île, son isolement. Bien que le guerrier consacre sa vie à aider les autres, il s'aperçoit qu'il ne pourra jamais partager complètement son expérience avec eux. La plénitude de son expérience est sienne exclusivement, et il doit vivre avec sa propre vérité. Pourtant, il est de plus en plus amoureux du monde. Cette combinaison d'amour et de solitude permet au guerrier de tendre sans cesse la main aux autres pour les aider. En renonçant à son monde privé, il découvre un univers plus vaste ainsi qu'un cœur brisé qui lui donne un sentiment de plénitude chaque fois plus fort. Ce n'est pas une raison pour se sentir mal dans sa peau, mais, au contraire, une source de joie : c'est l'entrée dans le monde du guerrier.

9. Célébrer le voyage

L'art du guerrier est un voyage continuel ; être un guerrier, c'est apprendre à être authentique dans chaque instant de sa vie.

L'art de vivre en guerrier a comme objectif d'exprimer la bonté fondamentale sous son aspect le plus complet, le plus frais et le plus brillant. Cela devient possible lorsqu'on s'aperçoit qu'on ne *possède* pas la bonté fondamentale ; on *est* la bonté fondamentale même. Par conséquent, cultiver l'art du guerrier, c'est apprendre à reposer dans la bonté fondamentale, dans un état de simplicité totale. Dans la tradition bouddhique, cet état d'être s'appelle le « non-moi » ou le « non-ego ». L'état de non-moi est également très important dans les enseignements Shambhala. Il est même impossible d'être un guerrier à moins d'en avoir fait l'expérience. Sans cette expérience du non-moi, c'est le moi qui prend toute la place, et l'esprit se remplit de plans et de desseins personnels. Au lieu de se soucier d'autrui, on se préoccupe de sa propre « égoïté ». La locution courante « être plein de soi » fait allusion à cette forme d'infatuation et d'orgueil.

Le renoncement, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, est l'attitude qui permet de surmonter l'égoïsme. L'aboutissement de cette démarche est l'entrée dans le monde du guerrier, un monde dans lequel on est plus accessible et plus ouvert aux autres, mais où l'on se retrouve aussi plus seul, le cœur encore plus brisé. On prend conscience que l'art de vivre en guerrier est un cheminement, un fil conducteur qui parcourt la vie entière, et non pas une simple technique que l'on applique lorsque surgit un obstacle ou qu'on se sent

malheureux ou déprimé. L'art du guerrier est un voyage continuel ; être un guerrier, c'est apprendre à être authentique dans chaque instant de sa vie. Telle est la discipline du guerrier.

Malheureusement, le mot « discipline » est plein de connotations négatives. La discipline est souvent associée au châtiment, à l'imposition arbitraire de règles, d'une autorité, d'une emprise. Dans la tradition Shambhala, en revanche, la discipline est la démarche qui consiste à devenir complètement doux et authentique, à surmonter l'égoïsme et à favoriser l'état de non-moi ou la bonté fondamentale en soi-même et chez les autres. La discipline nous montre comment faire le voyage ; elle nous balise la voie et nous apprend à vivre dans le monde du guerrier.

La discipline du guerrier est inébranlable et ne néglige rien. Aussi est-elle comme le soleil, qui luit partout dès qu'il se lève. Le soleil ne décide pas d'éclairer une partie du paysage et de laisser une autre dans l'ombre ; sa lumière brille partout. De même, la discipline du guerrier n'est pas sélective. Le guerrier ne néglige jamais sa discipline ni ne l'oublie. Il est sans cesse vigilant et sensible. Les situations les plus exigeantes et les plus difficiles ne le font pas démissionner. Il se comporte toujours bien, faisant preuve de prévenance et de cordialité ; de plus, il maintient sa loyauté envers les êtres qui sont pris au piège du monde du soleil couchant. Le devoir du guerrier est d'être chaleureux et compatissant envers autrui, et il s'en acquitte sans s'accorder un instant de paresse. Sa discipline et son dévouement ne faiblissent jamais.

Lorsque sa discipline est inaltérable, le voyage et le travail avec les autres deviennent pour le guerrier source de joie. Le guerrier éprouve de la joie tout au long de sa vie. Pourquoi est-il toujours joyeux ? Parce qu'il a été témoin de sa bonté fondamentale, parce qu'il n'a plus rien à quoi s'accrocher et parce qu'il a fait l'expérience du renoncement dont nous avons parlé plus haut. Par conséquent, son esprit et son corps sont constamment synchronisés et toujours joyeux. Sa joie est comme une musique, qui célèbre son propre rythme et sa propre mélodie. La célébration est continuelle, malgré les hauts et les bas de la vie personnelle. C'est cela que nous entendons par joie constante.

La discipline du guerrier est aussi faite de conscience discriminante, d'intelligence ingénieuse. C'est pourquoi elle est comparable à l'arc et à la flèche. Bien que la flèche soit aiguë et pénétrante, il faut aussi un arc pour la propulser, pour donner de la portée à son acuité. De la même façon, le guerrier a toujours l'esprit en éveil et s'intéresse au monde qui l'entoure. Mais il doit également être habile dans l'action afin de pouvoir diriger son intelligence. Lorsque la flèche de l'intellect s'allie à l'arc des moyens habiles, le guerrier ne se laisse jamais tenter par les séductions du monde du soleil couchant.

L'idée de tentation fait allusion ici à tout ce qui favorise l'ego, à tout ce qui va à l'encontre de la vision du non-moi et de la bonté fondamentale. Les tentations, grandes ou petites, sont innombrables : on peut être tenté par une pâtisserie ou par un million de dollars. Alors, avec l'acuité d'une flèche, on perçoit clairement le soleil couchant et toutes les activités dégradées ; à vrai dire, on le perçoit d'abord chez soi et ensuite chez les autres. Mais pour éviter réellement la tentation, on a besoin de l'arc, on a besoin d'atteler son intuition à l'action habile. Le principe de l'arc et de la flèche consiste à dire « non » à l'inauthenticité, « non » à l'insouciance et à la grossièreté, « non » à l'inattention. Pour dire « non » comme il faut, on a besoin à la fois de l'arc et de la flèche : il faut dire « non » avec douceur — l'arc — et avec acuité — la flèche. En réunissant les deux, on s'aperçoit qu'on peut effectivement distinguer la complaisance et l'appréciation. On peut vraiment voir la différence entre elles ; on peut regarder le monde et voir la façon dont il fonctionne réellement. Alors on peut s'affranchir du mythe — qu'on a d'ailleurs créé soi-même — selon lequel on ne pourrait dire « non », ce mythe qui veut qu'il soit impossible de dire « non » au monde du soleil couchant, de se dire « non » lorsqu'on voudrait succomber à l'abattement ou à la complaisance. L'arc et la flèche sont donc reliés, avant tout, aux efforts pour maîtriser les tentations du monde du soleil couchant.

Lorsqu'on apprend à maîtriser la tentation, la flèche de l'intellect et l'arc de l'action peuvent se manifester sous la forme d'une confiance dans le monde, qui aiguise davantage

la curiosité en éveil. On veut regarder et examiner toutes les situations, on ne veut pas être dupe des croyances en s'en remettant exclusivement à elles. Au contraire, on veut découvrir soi-même la réalité en se servant de sa propre intelligence et de ses propres capacités. Un tel sentiment de confiance vient de ce qu'on est sûr de recevoir une réponse précise chaque fois que l'on exerce sa curiosité d'esprit ou que l'on examine une situation. Quand on s'applique à réaliser quelque chose, l'action aboutit à un résultat, échec ou réussite. Si l'on tire une flèche, celle-ci atteint la cible ou tombe à côté. La confiance, c'est de savoir que l'on recevra un message.

Quand nous nous fions à ces messages, à ces reflets du monde phénoménal, l'univers commence à ressembler à une banque, à un réservoir de richesses. Nous avons la sensation de vivre dans un monde riche, qui n'est jamais à court de messages. Les problèmes ne surgissent que si nous tentons de manipuler une situation à notre profit ou de l'escamoter, car alors nous violons notre relation de confiance avec le monde phénoménal, et le réservoir risque de se tarir. Seulement, dans la plupart des cas, nous recevons un message bien avant : que nous devenions trop arrogants, et le ciel nous rabattra ; que nous nous montrions trop timorés, et la terre nous relèvera.

Habituellement, avoir confiance en notre monde signifie compter sur le fait que quelqu'un s'occupera de nous, qu'il sera notre salut ; nous croyons que le monde nous donnera ce que nous voulons, ou du moins ce que nous attendons de lui. Mais en tant que guerriers, nous sommes prêts à nous risquer, à nous exposer au monde phénoménal, et nous comptons sur le message qu'il nous donnera en cas de réussite ou d'échec. Ces messages ne sont considérés ni comme des punitions, ni comme des félicitations. Nous nous fions à la réalité, et non à la réussite. Nous nous rendons compte que nos échecs se produisent, en règle générale, lorsque l'action et l'intellect ne sont pas disciplinés, qu'ils ne sont pas synchronisés, et que nos réussites sont dues, pour la plupart, à une pleine convergence entre l'intelligence et l'action. Cependant, quel que soit le résultat de nos actes, il n'est pas une fin en soi. Nous pouvons toujours aller au-delà du résultat, car il constitue le germe d'un autre voyage. Ainsi, de la pratique

de la discipline guerrière de l'arc et de la flèche naît un sentiment de progrès constant et de célébration du voyage.

Le dernier aspect de la discipline du guerrier est la conscience méditative. Ce principe de discipline a trait à la façon dont nous prenons notre place dans le monde du guerrier. Le soleil incorruptible de la discipline éclaire pour nous la voie de la diligence et de la réjouissance qui rendent possible notre voyage, tandis que le principe de l'arc et de la flèche nous propose une arme pour triompher de la tentation et avoir accès à la vaste réserve de ressources du monde phénoménal. Cependant, ni l'un ni l'autre ne peuvent être concrétisés si le guerrier n'a pas une assise solide dans son monde, un sentiment de présence. La conscience méditative permet au guerrier d'occuper correctement sa place. Elle lui apprend à retrouver l'équilibre lorsqu'il le perd et à se servir des messages du monde phénoménal pour faire avancer sa discipline, au lieu de simplement se laisser distraire ou accabler par la réponse.

Le principe de la conscience méditative est comparable à un écho toujours présent dans le monde du guerrier. La première expérience de cet écho, nous la faisons dans la méditation assise. Lorsque nos pensées commencent à s'envoler et que nous nous « perdons » dans nos pensées, l'écho de notre conscience nous rappelle que nous devons les étiqueter et retourner au souffle, retourner à un sentiment d'existence. D'une manière semblable, lorsque le guerrier commence à perdre de vue sa discipline, soit en prenant du temps libre, soit en se laissant aller à un état d'esprit du type soleil couchant, sa conscience est comme un écho qui rebondit et revient vers lui.

Au début, l'écho est sans doute assez faible, mais ensuite il s'amplifie de plus en plus. Pour le guerrier, il s'agit d'un rappel constant qui l'invite à être là, sur-le-champ, parce qu'il a choisi de vivre dans un monde qui ne lui accorde pas de repos selon le concept du soleil couchant. Il peut arriver que le monde du soleil couchant nous paraisse offrir un énorme soulagement : on ne travaille pas trop rudement dans ce monde, on peut se laisser aller et oublier l'écho. Mais ensuite, retrouver l'écho nous donne peut-être un sentiment de fraîcheur, tant le monde du soleil couchant est mortel. En effet, il n'y a même pas d'écho dans ce monde.

À partir de l'écho de la conscience méditative se développe en nous une sensation d'équilibre, qui est un pas de plus vers la maîtrise de notre monde. Nous avons l'impression d'être assis sur une selle, d'avoir enfourché le cheval rétif de l'esprit. Même si notre monture bouge, nous gardons notre assiette. Tant que nous avons une bonne tenue en selle, nous pouvons venir à bout de tout mouvement inattendu ou surprenant du cheval. Et chaque fois que nous glissons parce que nous étions mal assis, nous reprenons tout simplement une posture correcte, sans tomber du cheval. S'il arrive que notre conscience du monde défaille, c'est le processus *même* de défaillance qui nous permettra de la retrouver. Le glissement se corrige tout seul, de soi-même ; cela se produit automatiquement et nous commençons à nous sentir très adroits, très aguerris.

La conscience du guerrier ne s'appuie pas sur l'exercice de la paranoïa absolue, mais bien sur l'apprentissage de la solidité ultime : la confiance dans la bonté fondamentale. Cela ne signifie pas qu'il faille être lourd et assommant, mais simplement avoir le sentiment d'être solidement enraciné, avec une bonne assise. La confiance et la joie constante que nous éprouvons nous empêchent de sursauter. À ce niveau, l'émoi soudain et les réactions exaltées face à une situation n'ont plus de raison d'être : nous appartenons au monde des guerriers. Nous n'exagérons pas les petites choses qui se produisent, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, justes ou injustes. Notre attention revient constamment à notre selle et à notre posture. Le guerrier ne s'étonne de rien. Si quelqu'un s'approche de nous et nous dit qu'il vient nous tuer ou qu'il vient nous offrir un million de dollars, nous ne sommes pas étonnés. Nous nous contentons de nous affermir en selle.

Le principe de la conscience méditative nous donne également une bonne assise sur cette terre. Quand nous prenons correctement notre place sur la terre, nous n'avons pas besoin de témoins pour confirmer la validité de notre démarche. Selon la tradition, lorsque le Bouddha eut atteint l'illumination, quelqu'un lui demanda comment il savait qu'il était éveillé. « La terre est mon témoin », fut la réponse, tandis que d'une main il touchait la terre d'un geste connu sous le

nom du *mudrâ*[1] du contact avec la terre. C'est là le même principe que de se maintenir en selle : nous sommes fermement plantés dans la réalité. Si quelqu'un nous demande : « Comment savez-vous que vous ne réagissez pas de façon exagérée aux situations ? », nous nous contentons de répondre : « Ma posture en selle parle d'elle-même. »

A ce stade-ci, nous faisons l'expérience de la notion fondamentale de vaillance. Nous sommes disposés à être éveillés, quelle que soit la situation qui se présente à nous, et nous sentons que nous pouvons assumer pleinement la maîtrise de notre vie, parce que nous ne sommes ni du côté de la réussite, ni du côté de l'échec. La réussite et l'échec *sont* notre voyage. Bien sûr, même dans un contexte de vaillance, il est encore possible que nous fassions l'expérience de la peur. Il est probable qu'à certains moments du voyage nous serons pétrifiés de peur, au point de vibrer tout entiers sur notre selle : les dents qui claquent, les mains qui tremblent, les jambes qui flageolent. C'est à peine si nous nous maintenons sur notre monture : nous en sommes presque à léviter de peur. Mais même cela est considéré comme une expression de vaillance, à condition d'avoir un contact fondamental avec la terre ferme de notre bonté primordiale.

1. Prononcer *moudra*.

10. Lâcher prise

Si nous vivons notre vie en accord avec la bonté fondamentale, nous atteignons l'élégance naturelle. Notre vie devient plus ample et plus détendue, sans tomber dans le laisser-aller. Nous avons vraiment le pouvoir de laisser tomber le découragement et la gêne que provoque en nous la condition humaine, le pouvoir de retrouver la bonne humeur.

Grâce à la discipline du guerrier, nous apprenons à freiner l'ambition et la frivolité et, de là, nous parvenons à un bon sens de l'équilibre. Nous le faisons non pas en nous accrochant aux situations mais en nous liant d'amitié avec le ciel et la terre. La terre représente la pesanteur, le sens pratique ; le ciel est la vision ou l'expérience d'un espace ouvert dans lequel nous pouvons redresser notre posture et élever la tête et les épaules. L'équilibre provient du mariage de l'esprit pratique et de la vision, il naît de l'union de l'habileté et de la spontanéité.

Tout d'abord, nous devons avoir confiance en nous. Dès lors, nous parviendrons également à nous fier à la terre, à la pesanteur d'une situation donnée, et en vertu de cette confiance nous serons en mesure d'élever notre existence. A ce stade, notre discipline devient un délice, elle cesse d'être une expérience pénible ou une exigence énorme. En équitation, ce n'est pas en nous agrippant au cheval avec nos jambes que nous réussirons à garder l'équilibre mais, au contraire, en apprenant à flotter avec les mouvements de notre monture. Ainsi, chaque pas est une danse, la danse du cavalier tout comme la danse du cheval.

Lorsque la discipline commence à devenir naturelle, à faire partie intégrante de nous, il est indispensable d'apprendre à

lâcher prise. Pour le guerrier, le lâcher prise est une forme de détente dans la discipline qui lui permet de faire l'expérience de la liberté. La liberté, ici, ne signifie pas être débridé ni débraillé ; il s'agit plutôt de relâcher notre retenue pour pouvoir faire pleinement l'expérience de l'existence humaine. Lâcher prise, c'est vaincre complètement l'idée que la discipline est un châtiment d'une faute encourue, d'un acte répréhensible que nous aurions commis ou que nous aimerions commettre. Il nous faut vaincre complètement le sentiment que la nature humaine a quelque chose de fondamentalement pervers et que nous devrions donc nous discipliner pour corriger notre conduite. Tant que nous percevrons la discipline comme quelque chose qui nous est imposé de l'extérieur, nous serons hantés par le sentiment qu'il nous manque quelque chose. Aussi le lâcher prise consiste-t-il à laisser tomber tout vestige de doute, de gêne ou d'hésitation à être tel que nous sommes. Nous devons nous détendre avec nous-mêmes afin de bien comprendre que la discipline n'est que l'expression de notre bonté fondamentale. Nous devons apprécier et respecter notre existence, renoncer à nos doutes et à notre gêne, afin de pouvoir proclamer notre bonté et notre santé fondamentales pour le bien des autres.

Pour pouvoir lâcher prise, l'on doit d'abord s'exercer à la discipline du renoncement et aux aspects de la discipline exposés au chapitre précédent. En effet, il est important de ne pas confondre : lâcher prise n'est pas synonyme d'agression ou d'arrogance. Sans un apprentissage adéquat, on pourrait croire que lâcher prise, c'est se pousser jusqu'au bout de ses forces pour se prouver qu'on est courageux et vaillant. Cette approche est par trop agressive. D'autre part, lâcher prise ne signifie pas non plus se défouler sur autrui en exaltant son propre ego et en imposant ses projections. D'ailleurs, cette forme d'arrogance ne provient pas réellement du lâcher prise, mais d'une insécurité fondamentale par rapport à soi qui rend insensible, plutôt que tendre et doux.

Prenons un exemple : un coureur automobile peut conduire à plus de trois cents kilomètres à l'heure sur un circuit grâce à son entraînement. Il connaît les limites du moteur, de la direction, des pneus ; il connaît le poids de sa voiture, l'état de la piste et les conditions météorologiques. C'est pourquoi

il peut conduire à haute vitesse sans prendre de risques suicidaires. Au contraire, sa course devient une danse. Mais si nous jouons à lâcher prise avant d'avoir établi un rapport adéquat avec la discipline, c'est extrêmement dangereux. De façon analogue, si nous apprenons à skier et que nous essayons de lâcher prise et de nous détendre trop tôt dans notre apprentissage, nous avons de fortes chances de nous fracturer un os. Si nous faisons semblant de lâcher prise, nous nous attirerons des ennuis.

Cette explication pourrait donner l'impression que nous n'aurons jamais l'entraînement nécessaire pour pouvoir lâcher prise et nous détendre dans notre discipline. Peut-être pensons-nous que nous ne serons jamais quelqu'un d'audacieux. Cependant, une fois que nous avons établi une relation fondamentale avec la discipline, le moment est venu de laisser tomber ces doutes. Si nous attendons que notre discipline soit impeccable, eh bien, elle ne le sera jamais, à moins de lâcher prise. Lorsque nous nous mettons à prendre plaisir à la discipline du guerrier et qu'elle commence à nous sembler naturelle, bien que très imparfaite encore, le moment est venu de lâcher prise.

Évidemment, le lâcher prise est plus qu'une simple détente. C'est une détente qui provient d'une harmonie avec l'environnement, le monde ambiant. L'un des principes essentiels du lâcher prise est celui de vivre dans le défi. Toutefois, il ne s'agit nullement de vivre dans un état de crise permanente. Supposons, par exemple, que notre banquier nous appelle pour nous informer que notre compte est à découvert, et que le même jour le propriétaire nous communique son intention de nous évincer parce que nous n'avons pas payé le loyer. Alors, pour nous tirer d'affaire, nous courons téléphoner à tous nos amis pour nous faire prêter la somme qui nous permettra de surmonter la crise. Seulement voilà : vivre dans le défi ne signifie pas répondre aux exigences extraordinaires que nous avons créées nous-mêmes en négligeant les détails de notre vie. Pour le guerrier, chaque instant est un défi qui l'incite à être authentique, et chaque défi est une source de joie. Si nous lâchons prise correctement, nous pouvons nous détendre et prendre plaisir au défi.

D'après le monde du soleil couchant, pour lâcher prise il nous faut prendre des vacances ou bien nous soûler, nous

laisser aller, nous conduire comme des fous et faire des choses insensées qui ne nous viendraient même pas à l'idée si nous étions « en possession de nous-mêmes ». Il va de soi que la version shambhalienne de cette idée est totalement différente. Pour le guerrier, le lâcher prise ne consiste pas à se soustraire aux contraintes de la vie quotidienne. Bien au contraire, il doit s'aventurer encore plus profondément dans sa vie, parce qu'il a compris que sa vie, telle qu'elle est, contient les moyens de retrouver la joie inconditionnelle et de se guérir du découragement et du doute.

Dans le monde du soleil couchant, retrouver la joie équivaut à se persuader qu'on se sent mieux, plutôt que de réellement se réjouir. En se levant le matin, on va dans la salle de bains et on se regarde dans la glace : on est encore à moitié endormi, les cheveux en bataille et des cernes sous les yeux. Dans le monde du soleil couchant on se dirait, en poussant un gros soupir : « Eh bien, ça recommence. » On a l'impression de devoir se remonter le moral à la manivelle afin de tenir jusqu'au soir. Prenons un autre exemple : lors de la prise d'otages à l'ambassade des États-Unis à Téhéran, les révolutionnaires iraniens se réveillaient probablement le matin avec un sentiment de joie : « C'est génial ! Nous avons les otages dans la chambre d'à côté ! » Cette version de la joie est propre au soleil couchant.

Pour retrouver la joie, inutile de mettre en branle un volontarisme artificiel ou de nous inventer un ennemi à conquérir afin de nous sentir plus en vie. En tant qu'êtres humains, nous avons *déjà* la bonté fondamentale, non pas dans la chambre voisine, mais *en* nous-mêmes. Quand nous nous regardons dans une glace, nous pouvons nous laisser toucher par ce que nous voyons sans nous préoccuper de ce que nous *devrions* voir. Nous pouvons saisir les possibilités de bonté fondamentale et retrouver l'entrain, à condition de nous détendre avec nous-mêmes. Nous lever du lit le matin, aller dans la salle de bains, prendre une douche, prendre le petit déjeuner : autant d'actions que nous sommes en mesure d'apprécier, sans toujours chercher à savoir si elles s'ajustent ou non à notre discipline ou à notre emploi du temps pour cette journée-là. Nous pouvons avoir confiance en nous à ce point, et cela nous permettra de pratiquer la discipline de façon

beaucoup plus complète que si nous sommes constamment inquiets, essayant sans arrêt de nous contrôler pour voir comment vont les choses.

Même si notre vie est imparfaite, nous pouvons l'apprécier. Notre appartement est-il un peu délabré et nos meubles sont-ils vieux et bon marché ? Eh bien, il n'est pas nécessaire de vivre dans un palais. Nous pouvons nous détendre et lâcher prise où que nous soyons. Quelle que soit notre demeure, elle *est* un palais. Quand bien même nous emménagerions dans un appartement en mauvais état, nous pourrions prendre le temps de le nettoyer, non parce que la saleté nous accable ou parce que nous nous sentons mal, mais précisément parce que nous nous sentons bien. Si nous prenons le temps de faire un nettoyage à fond avant d'emménager, nous parviendrons à transformer un appartement sordide en un chez-soi accueillant.

La dignité humaine ne dépend pas du compte en banque. Les gens riches peuvent dépenser beaucoup d'argent à rendre leurs foyers somptueux, mais ce luxe risque d'être artificiel. La dignité provient de ce que nous puisons dans nos ressources humaines inhérentes, en faisant les choses avec nos propres mains, ici et maintenant, correctement, magnifiquement. Nous pouvons réellement le faire ; même dans la pire des situations, nous avons le pouvoir d'infuser de l'élégance dans notre vie.

Notre corps est un prolongement de la bonté fondamentale. Il est l'instrument, l'outil le plus immédiat dont nous disposons pour exprimer la bonté fondamentale. Il est donc crucial de savoir apprécier notre corps. La nourriture que nous mangeons, le type d'alcool que nous buvons, les vêtements que nous portons et l'exercice adéquat ont tous leur importance. Il n'est pas nécessaire de faire du jogging ou des tractions tous les jours, l'important est d'adopter une attitude qui nous encourage à prendre soin de notre corps. Même si nous souffrons d'une infirmité physique, nous n'avons pas à nous sentir prisonniers de celle-ci, car nous sommes quand même en mesure de respecter notre corps et notre vie. Notre dignité dépasse notre infirmité. Au nom du ciel et de la terre, nous pouvons nous permettre de nous faire l'amour.

La vision Shambhala n'est pas de la pure philosophie ; elle constitue la formation du guerrier. Elle nous apprend à mieux

nous traiter, afin que nous puissions collaborer à la création d'une société éveillée. Dans cette démarche, le respect de soi est d'une importance capitale ; il s'agit de quelque chose de merveilleux, d'absolument excellent. Nous n'avons peut-être pas les moyens de nous payer des vêtements chers, mais pourquoi laisser nos problèmes économiques nous pousser au découragement du monde du soleil couchant ? Nous avons, malgré tout, le pouvoir d'exprimer notre dignité et notre bonté. Peut-être portons-nous un blue-jean raccourci et un tee-shirt, mais nous pouvons quand même nous montrer dignes en tee-shirt et en blue-jean. Le problème se pose quand nous manquons de respect envers nous-mêmes et donc envers nos vêtements. Si nous avons le cafard au moment de nous coucher et que nous jetons nos vêtements par terre, il y aurait là un véritable problème.

L'idée essentielle est que si nous vivons notre vie en accord avec la bonté fondamentale, nous atteignons l'élégance naturelle. Notre vie peut devenir plus ample, plus détendue, sans pour autant tomber dans le laisser-aller. Nous avons vraiment le pouvoir de laisser tomber le découragement et la gêne que provoque en nous la condition humaine, le pouvoir de retrouver la bonne humeur. Inutile de rejeter sur les autres la responsabilité de nos problèmes. Au contraire, nous pouvons nous détendre et apprécier le monde.

Vient ensuite une nouvelle étape du lâcher prise, qui est de dire la vérité. Quand nous avons des doutes à l'égard de nous-mêmes ou à l'égard de la fiabilité du monde, il se peut que nous nous sentions obligés de manipuler la vérité pour nous protéger. Par exemple, lors d'une entrevue de travail, il se peut que nous ne disions pas tout à fait la vérité à notre employeur éventuel, que nous nous sentions obligés de déformer la vérité pour décrocher l'emploi. Nous croyons devoir nous montrer plus compétents que nous ne le sommes. Du point de vue des enseignements Shambhala, par contre, l'honnêteté est la meilleure politique. Toutefois, dire la vérité n'équivaut pas à raconter nos secrets les plus intimes ni à révéler toutes les choses qui nous font honte. En fait, nous n'avons pas à avoir honte de quoi que ce soit : c'est cela qui nous permet de dire la vérité. Peut-être ne sommes-nous pas l'intellectuel, le mécanicien, l'artiste ou l'amant le plus

accompli du monde, mais ce que nous sommes est authentiquement, fondamentalement bon. Et si nous l'assumons réellement, nous pouvons laisser tomber la timidité et les hésitations et parler franchement, sans nous vanter ni nous dénigrer.

C'est ainsi que nous prenons conscience de l'importance de communiquer ouvertement avec les autres. Si nous disons la vérité aux autres, ils peuvent à leur tour être ouverts avec nous ; même s'ils ne le sont pas immédiatement, au moins leur donnons-nous la possibilité de s'exprimer eux aussi avec franchise. Quand nous ne disons pas ce que nous pensons, nous créons de la confusion, en nous-mêmes et chez les autres. Si nous ne disons pas la vérité, nous allons à l'encontre de l'objectif même du langage qui est la communication.

Dire la vérité est également lié à la douceur. Une personne shambhalienne parle avec douceur, elle n'aboie pas. La parole douce est une expression de notre dignité, comme le sont également un gracieux port de tête et un bon maintien des épaules. Il serait bien curieux qu'une personne ayant une bonne tenue de la tête et des épaules se mette à aboyer ; ce serait extrêmement incongru. Souvent, quand nous parlons avec quelqu'un qui ne maîtrise pas notre langue, nous nous surprenons à lever la voix, comme s'il nous fallait crier pour nous faire comprendre. C'est précisément ce qui ne devrait pas se produire. Si nous voulons communiquer avec autrui, si nous voulons que les gens nous écoutent, inutile de crier ni de taper sur la table. Si nous disons la vérité, nous pouvons parler doucement et nos paroles auront de la force.

La dernière étape dans le lâcher prise est de vivre sans fausseté. Nous ne faisons pas allusion ici à l'idée de duper les autres délibérément ; nous parlons de notre tendance à nous leurrer nous-mêmes, à hésiter, à douter de nous, au point d'embrouiller les autres et de les induire en erreur. Peut-être avons-nous une décision à prendre et voulons-nous avoir l'avis de quelqu'un : « Est-ce que je devrais demander à cette personne de m'épouser ? », « Dois-je me plaindre auprès d'untel qui a été impoli avec moi ? », « Faudrait-il que j'accepte cet emploi ? », « Devrais-je prendre des vacances ? » Cependant, si notre question n'est pas un véritable appel à l'aide mais le reflet de notre manque d'assurance, nous allons égarer notre interlocuteur. Vivre sans fausseté est le prolon-

gement de l'idée de dire la vérité ; il s'agit en effet d'être sincère avec soi-même. Quand nous avons un sentiment de confiance en notre propre existence, ce que nous communiquons aux autres est également authentique et digne de confiance.

La fausseté, au sens où nous l'entendons, se présente souvent parce qu'on a peur de sa propre intelligence, peur de ne pas pouvoir mener sa vie comme il faut. On est incapable de reconnaître sa sagesse innée ; on voit la sagesse comme quelque chose de monumental et d'extérieur à soi. Cette attitude est à surmonter. Pour pouvoir s'affranchir de la fausseté, le seul point de repère fiable est celui de savoir que la bonté fondamentale existe déjà en soi. Dans la pratique de la méditation on peut toucher cette certitude en faisant l'expérience d'un état d'esprit où l'on ne revient pas sur ce qu'on pense, d'un état exempt de peur et de doute. Cet état d'esprit inaltérable n'est pas ballotté par les hauts et les bas passagers des pensées et des émotions. Au début, on n'aura peut-être qu'un simple aperçu de cet état. Grâce à la pratique de la méditation, on entrevoit une étincelle, un point de bonté fondamentale, inconditionnelle. Lorsqu'on perçoit ce point, il est possible qu'on ne se sente pas tout à fait libre ni entièrement bon ; on se rend néanmoins compte que l'éveil, la bonté primordiale, est toujours déjà là. En laissant tomber l'hésitation, on peut réellement s'affranchir de la fausseté. Il y a dans notre vie un sentiment d'élévation, qui existe sans effort. Le lâcher prise a pour résultat de nous mettre en rapport avec cette énergie d'élévation qui permet d'unir complètement la discipline et la joie. A ce stade, la discipline se fait sans effort, elle devient quelque chose de splendide.

Chacun a fait l'expérience d'un vent d'énergie ou de puissance dans sa vie. Les athlètes, par exemple, éprouvent une bouffée d'énergie quand ils se livrent à leur sport. On peut aussi avoir l'impression d'éprouver un torrent d'amour ou de passion pour celui ou celle qui nous attire. Parfois, cette énergie peut ressembler à une brise fraîche et délicieuse, plutôt qu'à un vent impétueux. Ainsi, lorsqu'il fait très chaud et que l'on est couvert de transpiration, il suffit de prendre une douche pour sentir un délicieux mélange de fraîcheur et d'énergie.

Nous avons tendance à croire que cette énergie surgit d'une source concrète ou qu'elle a une cause précise. Nous l'associons volontiers à la situation qui nous donne tant d'énergie. Certains athlètes en viennent à éprouver une accoutumance à l'égard de leur sport à cause des bouffées de plaisir que celui-ci leur procure. Il y a aussi des gens qui s'habituent à tomber amoureux d'une personne après l'autre, tellement ils se sentent bien et pleins de vie quand ils vivent un amour. Cependant, si nous lâchons prise, nous découvrons une réserve d'énergie qui existe d'elle-même et qui est toujours disponible, quelles que soient les circonstances. A vrai dire, elle ne provient de nulle part, mais elle est toujours là. C'est l'énergie de la bonté fondamentale.

Cette énergie qui existe d'elle-même s'appelle *cheval du vent* dans les enseignements Shambhala. Le principe du *vent* signifie que l'énergie de la bonté fondamentale est forte, qu'elle est exubérante et brillante ; elle peut réellement faire rayonner une immense puissance dans notre vie. Mais en même temps, la bonté fondamentale peut être chevauchée, ce qui correspond au principe du *cheval*. Si nous nous exerçons dans les disciplines du guerrier, et tout particulièrement la discipline du lâcher prise, nous pouvons harnacher le vent de la bonté. En un sens, le cheval n'est jamais dompté, la bonté fondamentale ne devient jamais notre possession personnelle. Par contre, dans notre vie, nous avons vraiment le pouvoir d'évoquer l'énergie d'élévation de la bonté fondamentale, de provoquer sa manifestation. Nous commençons à voir comment créer la bonté fondamentale pour nous-mêmes et pour les autres, sur-le-champ, pleinement et idéalement, non pas à un niveau philosophique, mais à un niveau concret, physique. Lorsque nous entrons en contact avec l'énergie du cheval du vent, nous pouvons cesser tout naturellement de nous préoccuper de nos états d'âme et commencer à penser aux autres. Nous éprouvons un intense désir de partager notre découverte de la bonté avec nos frères et nos sœurs, avec notre mère et notre père, avec nos amis qui, à leur tour, gagneraient à entendre le message de la bonté fondamentale. Donc, la découverte du cheval du vent consiste, avant tout, à reconnaître la force de la bonté fondamentale qui existe en nous-mêmes et ensuite à projeter cet état d'esprit vers les autres, sans crainte.

Faire l'expérience de cette énergie d'élévation dans le

monde rend joyeux, mais apporte aussi de la tristesse. C'est comme tomber amoureux. Lorsqu'on aime d'amour, la présence de l'être aimé est à la fois délicieuse et douloureuse. On éprouve de la joie et de la peine en même temps. Mais ce n'est pas un problème ; en fait, c'est merveilleux. C'est l'émotion humaine idéale. Le guerrier qui fait l'expérience du cheval du vent ressent la joie et la douleur de l'amour dans tout ce qu'il fait. Il a simultanément chaud et froid, il a une sensation aigre et douce à la fois. Que les choses aillent bien ou mal, qu'il obtienne une réussite ou qu'il essuie un échec, il se sent à la fois triste et heureux.

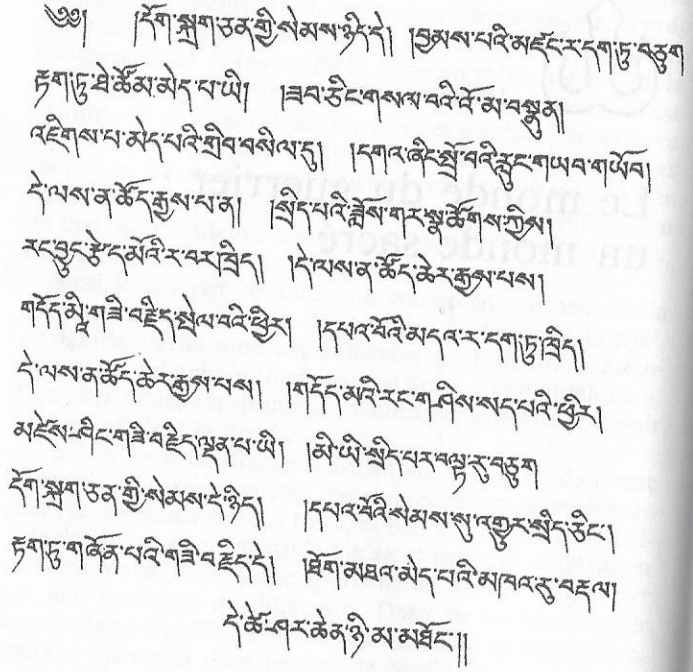
Ainsi le guerrier commence à comprendre le sens de la confiance inconditionnelle. En tibétain, confiance se dit *zijï*[1]. *Zi* signifie « éclat » ou « scintillement » ; *ji* signifie « splendeur » ou « dignité »; mais parfois aussi « monolithique ». Donc, *zijï* désigne la splendeur rayonnante, le fait de se réjouir tout en gardant la dignité.

Parfois avoir confiance signifie que, si l'on est dans une situation sans issue, on s'en remet à soi-même, à ses économies, ses connaissances, sa force, sa bonne mémoire et sa maîtrise de soi ; alors on intensifie son agression et on se dit qu'on arrivera à s'en tirer. Cette approche de la voie du guerrier est une approche de dilettante. Dans ce contexte, avoir confiance ne signifie pas avoir confiance en quelque chose, mais se maintenir dans un état de confiance, libre de tout esprit de concurrence, de tout besoin de vouloir l'emporter sur l'autre. C'est un état inconditionnel dans lequel on possède simplement un esprit inébranlable, un esprit qui se passe de tout point de repère. Le doute n'y a plus place ; la question du doute ne se pose même pas. Cette confiance contient de la douceur, parce qu'elle est libre de peur ; de l'assurance, parce que dans un tel état les ressources sont inépuisables ; et de la joie, parce que avoir confiance en son cœur mène à un plus grand sens de l'humour. Cette confiance peut se manifester sous forme de majesté, d'élégance et de richesse. Dans la deuxième partie de ce livre, nous verrons comment réaliser ces qualités dans notre vie.

1. Prononcer *zi-dji*.

Deuxième partie

Le monde du guerrier : un monde sacré



Cet esprit craintif,
Bercez-le dans le berceau de la bienveillance
En l'allaitant au lait profond et clair
Du non-doute éternel.
À l'ombre fraîche de la vaillance,
Éventez-le avec l'éventail du plaisir et de la joie.
Quand il sera plus grand,
Conduisez-le au terrain de jeux qui de lui-même existe
Parmi les divers spectacles de phénomènes.
Lorsqu'il aura grandi davantage,
Pour épanouir la confiance primordiale,
Conduisez-le au champ de tir à l'arc des guerriers.
Lorsqu'il aura grandi encore plus,
Pour éveiller la nature-de-soi primordiale,
Faites-lui voir la société des hommes,
Dotée de beauté et de dignité.
Alors cet esprit craintif
Pourra devenir l'esprit du guerrier
Et cette confiance éternellement jeune
Pourra s'étendre dans l'espace sans commencement ni fin :
Là, il verra le Soleil du Grand Est.

11. L'instant présent

Il nous faut découvrir le lien entre nos traditions et notre expérience actuelle de la vie. C'est le maintenant *— la magie de l'instant présent — qui relie au présent la sagesse du passé.*

Dès l'instant de la naissance, dès que nous poussons notre premier vagissement et que nous respirons hors du ventre maternel, nous sommes des individus distincts. Bien sûr, il reste encore des attaches émotives, un cordon ombilical émotionnel qui nous rattache à nos parents ; cependant, au fil des années, à mesure que nous grandissons et que nous passons de l'enfance à la jeunesse puis à la maturité, ces attaches diminuent. Nous nous transformons en individus pouvant fonctionner indépendamment de notre père et de notre mère.

Dans ce voyage à travers la vie, l'être humain doit surmonter l'attachement névrotique consistant à être « l'enfant de quelqu'un ». Les principes guerriers exposés dans la première partie de ce livre montrent comment on peut cultiver une discipline personnelle pour atteindre la maturité et l'autonomie et ainsi éprouver un sentiment de liberté individuelle. Cependant, une fois que cette évolution a eu lieu, il est tout aussi important de partager la camaraderie de la société humaine. Ce partage est l'expression organique de la perspective plus ouverte du guerrier ; il se fonde sur la possibilité d'apprécier un monde plus vaste. A mesure que l'on devient un guerrier, l'on commence tout naturellement à éprouver un sentiment profond de communion avec les êtres humains. C'est là le véritable fondement qui permet non seulement d'aider les autres mais aussi, en définitive, d'apporter réellement une contribution à la société.

Cependant, le lien avec le reste de l'humanité et le souci du bien général doivent trouver une manifestation à la fois personnelle et pratique. En effet, il ne suffit pas de porter un intérêt abstrait à l'égard des autres. La façon la plus pratique et la plus directe de partager avec les gens et d'œuvrer pour leur bien est d'agir d'abord sur sa propre situation domestique, puis de s'étendre à partir de là. C'est pourquoi un pas important dans la voie du guerrier consiste à acquérir l'« esprit de famille », à devenir quelqu'un qui respecte les circonstances de sa vie domestique de tous les jours et qui s'engage à les ennoblir.

On ne peut pas aider la société en s'appuyant exclusivement sur une vision personnelle de la nation ou du monde. Il existe de nombreuses théories sur la manière d'organiser une société pour qu'elle réponde aux besoins des gens. Il y a évidemment l'idée courante de gouvernement démocratique, de gouvernement par le peuple. Une autre approche veut que le gouvernement par une élite produise une société progressiste. Une troisième approche consiste à considérer le gouvernement d'un point de vue scientifique : distribution égalitaire des ressources naturelles et création d'un total équilibre écologique. Ces idées, et d'autres encore, ont sans doute de la valeur, à condition que chacun les intègre dans son expérience de la vie domestique ; autrement on aboutit à un écart énorme entre la vision grandiose de la société et la réalité de l'existence quotidienne. Prenons un modèle de vie de famille parmi d'autres : un homme et une femme se rencontrent, s'aiment et se marient ; ils montent un ménage et ont des enfants. Alors ils doivent se préoccuper du bon fonctionnement du lave-vaisselle et s'assurer qu'ils ont suffisamment d'argent pour acheter une nouvelle cuisinière. Les enfants, à mesure qu'ils grandissent, doivent aller à l'école et apprendre à lire et à écrire. Dans certains cas, les enfants ont un rapport idéal avec leurs parents, mais la famille a des soucis d'argent ; dans d'autres, l'argent ne manque pas, mais les relations familiales sont difficiles. On passe d'un problème à un autre. Il est important de respecter la vie dans ce qu'elle a de plus courant, car la seule façon de mettre en œuvre une vision de la société est de la ramener au niveau de chaque maisonnée.

Avoir l'esprit de famille signifie également être fier de la sagesse qui constitue notre héritage familial. Du point de vue shambhalien, respecter notre famille et notre éducation ne revient absolument pas à nous démarquer des autres, ni non plus à tirer vanité de nos ancêtres. Au contraire, il s'agit de comprendre que la structure et l'expérience de la vie de famille sont réellement à l'image de la sagesse profonde d'une culture. Cette sagesse nous a été transmise et elle est vraiment présente dans notre vie quotidienne, dans notre vie domestique. Donc, apprécier cette tradition familiale nous permet de nous ouvrir davantage à la richesse du monde.

Je me souviens très clairement de ce que j'ai éprouvé en découvrant ce qui me liait à mon propre héritage familial. Je suis né dans une étable, au Tibet oriental, où personne n'a jamais vu un arbre. C'est une région de pâturages, dépourvue d'arbres et même de buissons. Les gens du pays se nourrissent toute l'année de viande et de produits laitiers. Je suis un vrai fils de cette terre, un fils de paysan. Dès ma plus tendre enfance, on a reconnu en moi un *trülku*[1], l'incarnation d'un lama. On m'a emmené aux monastères de Surmang[2], pour y recevoir ma formation et devenir moine. Donc, presque immédiatement après ma naissance, j'ai dû quitter le noyau familial pour m'intégrer dans un milieu monastique. On m'appelait toujours par mon nom religieux, Trungpa Rinpoché[3], mais je n'ai jamais renié mes origines.

Ma mère m'a accompagné au monastère et elle est restée auprès de moi pendant plusieurs années, jusqu'au moment où j'ai été en âge de commencer ma formation. Un jour, lorsque j'avais quatre ou cinq ans, j'ai demandé à ma mère :

— Mère, quel est notre nom ?

Troublée, elle m'a répondu :

— Que veux-tu dire par *notre* nom ? Tu sais bien que tu t'appelles Trungpa Rinpoché.

J'ai quand même insisté :

— Quel est notre nom, notre nom de famille ? D'où venons-nous ?

1. Prononcer *tulkou*.
2. Prononcer *Sourmang*.
3. Prononcer *Troungpa Rinnpotché*.

— Écoute, m'a-t-elle dit, oublie tout cela. C'est un nom très humble, et tu pourrais en avoir honte.

Mais je n'ai pas démordu et j'ai continué à lui demander quel était notre nom de famille.

Pendant que je lui posais ces questions, je jouais avec de petits radis marinés, de ceux qu'on donne à manger aux chevaux ; je les ramassais par terre, sur le sol, à l'extérieur de la cuisine du monastère. Bien que les *trülkus* ne soient pas censés en manger, j'en mordillais un en même temps que j'insistais :

— Mère, quel est notre nom ? Dis-moi notre nom de famille.

J'étais sur le point de croquer dans un autre radis. Le radis était sale, et ma mère était très embêtée et tellement gênée. Pourtant, ma question avait piqué son intérêt. Nous avons eu un instant de grande intensité dans notre relation.

Je me rappelle que c'était une journée ensoleillée. Le soleil entrait par une fenêtre sur le toit et éclairait sa figure. Elle avait l'air à la fois jeune et vieille.

— Quel est notre nom de famille ? j'ai continué à lui demander, et finalement elle m'a répondu :

— Mukpo [1], bien sûr, Mukpo ! Mais ne mords pas dans ce radis, c'est pour les chevaux !

Mais j'y ai quand même mordu, et je me rappelle l'avoir mangé. C'était très croquant, et son goût ressemblait à celui du *tsukemono* [2] japonais, une espèce de navet mariné. Comme c'était délicieux ! J'ai levé les yeux vers ma mère :

— Est-ce que cela veut dire que je m'appelle Mukpo aussi ?

Elle n'en était pas très sûre :

— Eh bien, tu t'appelles Rinpoché !

Je me rappelle alors lui avoir demandé si j'étais son fils, si j'étais né de son corps. Elle m'a d'abord dit oui, puis elle a ajouté :

— Il est possible que je ne sois pas tout à fait humaine, que je sois un être sous-humain. J'ai un corps de femme, j'ai eu une naissance inférieure. S'il te plaît, rentre dans tes appartements.

1. Prononcer *Moukpo*.
2. Prononcer *tsoukémono*.

Elle m'a pris dans ses bras et m'a porté de l'annexe où se trouvait la cuisine jusqu'à mes appartements. Malgré tout, j'ai conservé le nom de Mukpo, mon nom de famille, mon identité, ma fierté.

Ma mère était très douce. Autant que je sache, elle n'a jamais rien fait d'agressif, et elle était toujours conciliante et bienveillante envers les autres. De la sagesse de ma mère j'ai appris énormément de choses sur les principes de la société humaine.

De nos jours, on met moins l'accent sur la famille en tant qu'axe de la société. Autrefois, l'importance de la famille était en partie une question de survie. Par exemple, avant qu'il n'y ait des hôpitaux et des médecins, une femme comptait souvent sur sa mère pour l'aider à accoucher et à élever les enfants. Par contre, aujourd'hui la recherche médicale a incorporé la sagesse des grands-mères et l'accouchement se fait avec l'aide d'un médecin dans la salle de maternité d'un hôpital. Dans la plupart des domaines, on n'a plus besoin de la sagesse des grands-parents. Ceux-ci n'ont plus aucun rôle à jouer et se retrouvent dans des hospices ou des communautés de personnes à la retraite ; de temps en temps ils rendent visite à leur famille et regardent jouer leurs petits-enfants, qui sont si mignons.

Dans certaines sociétés, les gens avaient l'habitude d'élever des autels à leurs ancêtres. Même aujourd'hui, dans une société aussi moderne que le Japon, la tradition du culte des ancêtres demeure très forte. On pourrait penser que de telles pratiques ne sont que des superstitions, des manifestations de la pensée primitive, mais en réalité la vénération pour la lignée ancestrale peut être un signe de respect envers la sagesse accumulée d'une culture. Je ne veux pas insinuer par là qu'il faille revenir au culte des ancêtres, mais il est nécessaire de se rendre compte que cela fait un bon nombre de millénaires que les êtres humains accumulent de la sagesse. Nous devons reconnaître les réalisations des nos ancêtres : les êtres humains ont appris à façonner des outils, ils ont inventé le couteau, l'arc et la flèche, ils ont appris à couper des arbres, à faire cuire leurs aliments et à les assaisonner d'épices. Nous ne devons pas méconnaître les apports du passé.

L'art de la construction repose sur des milliers d'années

d'histoire. Au début, les êtres humains vivaient dans des cavernes ; ensuite ils ont appris à construire des huttes et, plus tard, des bâtiments appuyés sur des piliers ou des colonnes. Finalement, ils ont construit des édifices sans colonnes centrales, mais avec un toit en forme de voûte, ce qui constitue une découverte remarquable. Un tel savoir-faire mérite le respect ; on ne doit aucunement le considérer comme une approche du style soleil couchant. Sans doute, un grand nombre de gens sont-ils morts écrasés lorsque la structure sans colonnes centrales qu'ils essayaient de construire s'est écroulée. Ils ont dû sacrifier leur vie pour qu'on puisse mettre au point un modèle fonctionnel. Une telle réalisation peut nous paraître insignifiante, il n'en reste pas moins que l'incapacité d'apprécier les ressources de l'existence humaine — ce que nous appelons la bonté fondamentale — est devenue un très grave problème dans le monde.

Toutefois, la seule vénération pour le passé ne résoudra pas les problèmes du monde. Il nous faut aussi découvrir le lien entre nos traditions et notre expérience actuelle de la vie. C'est le *maintenant* — la magie de l'instant présent — qui relie au présent la sagesse du passé. Lorsque nous nous laissons toucher par un tableau, une composition musicale ou une œuvre littéraire, c'est *maintenant* que nous les apprécions, quelle que soit l'époque de leur création. Nous faisons l'expérience de la même immédiateté dans laquelle ils ont été créés ; c'est toujours *maintenant*.

Pour faire l'expérience de l'immédiateté nous devons nous rendre compte que cet instant même, ce point précis de notre vie, est toujours le seul instant. Aussi est-il extrêmement important de prendre conscience, sur-le-champ, du lieu où nous sommes et de ce que nous sommes. C'est l'une des raisons pour lesquelles nos circonstances familiales, notre vie domestique de tous les jours, ont tellement d'importance. Nous devons considérer notre chez-soi comme un endroit sacré, un lieu qui nous fournit des occasions magnifiques de faire l'expérience du maintenant. La reconnaissance du sacré commence, tout simplement, lorsque nous nous intéressons à chaque détail de notre vie. Il s'agit de prendre conscience de notre quotidien au fur et à mesure qu'il se déroule : être conscient de faire à manger, de conduire notre voiture, de

changer les couches de notre enfant et même de nous disputer avec quelqu'un. Cette prise de conscience peut nous aider à nous libérer de la hâte, du chaos, de la névrose et de toutes sortes de rancœurs. Elle peut nous libérer des obstacles qui nous séparent de l'instant présent, si bien que nous pouvons retrouver la bonne humeur sur-le-champ, continuellement.

Le principe du maintenant joue également un rôle essentiel dans tout effort visant à établir une société éveillée. On pourrait se demander quelle est la meilleure façon d'aider la société et comment savoir si ce que l'on fait est authentique et bon. La réponse se trouve uniquement dans l'instant présent. C'est le *maintenant* qui importe. Ce *maintenant* est un vrai *maintenant*. Si l'on est incapable de faire l'expérience du *maintenant*, c'est que l'on est corrompu, c'est qu'en fait on cherche un autre *maintenant*, qui, lui, ne peut exister. Une telle recherche ne peut aboutir qu'au passé et à l'avenir.

Lorsque la corruption s'infiltre dans une culture, c'est que cette culture a cessé d'être *maintenant* ; elle s'est transformée en passé ou en avenir. Les époques des grandes œuvres d'art, du progrès dans la connaissance et de la propagation de la paix ont toutes été des époques de *maintenant*. Ces situations se sont écoulées dans le *maintenant* même. Mais une fois ce *maintenant* passé, les cultures en question ont perdu leur *maintenant*.

Il faut cultiver l'immédiateté, pour ne pas reproduire la corruption, pour ne pas corrompre le *maintenant*, pour n'avoir aucun faux synonyme du *maintenant*. Dans la perspective d'une société éveillée, chacun d'entre nous peut faire *maintenant* et cultiver *maintenant* l'expérience de la tradition et de la culture, de la sagesse et de la dignité. De cette façon, il ne peut jamais y avoir de corruption, quelle qu'en soit la nature.

La société éveillée doit s'appuyer sur des fondements solides, et ces fondements sont l'immédiateté de notre situation familiale. C'est à partir de là que nous pouvons élargir nos horizons. Si nous considérons notre foyer comme sacré, nous pouvons nous adonner à nos situations domestiques pleinement conscients et dans la joie, au lieu de sentir que nous sommes en proie au chaos. Des activités comme faire la vaisselle et préparer le dîner peuvent nous sembler bien mono-

tones, mais si nous veillons à être conscients dans chaque situation, nous éduquerons tout notre être et nous pourrons nous ouvrir chaque fois plus, au lieu de rétrécir notre existence.

Parfois nous avons l'impression que notre vision de la société a beau être positive, notre vie n'en est pas moins pleine d'ennuis : problèmes d'argent, conflits de couple, difficultés avec les enfants. Ces deux choses, la vision et la vie courante, nous paraissent alors être en opposition. Mais il est réellement possible d'unir vision et sens pratique dans le *maintenant*.

Trop souvent, les gens pensent que pour résoudre les problèmes du monde, il faut conquérir la terre, alors qu'au contraire il faut être en contact avec elle, avoir les pieds sur terre. Voilà donc une autre définition de la mentalité soleil couchant : essayer de conquérir le monde pour conjurer la réalité. Il existe toute une série de désodorisants en bombe pour qu'on n'ait pas à sentir l'odeur réelle du monde, toutes sortes de préparations alimentaires pour qu'on ne soit pas forcé de goûter aux ingrédients naturels. La vision de Shambhala ne cherche pas à créer un monde de conte de fées, où il n'y aurait ni sang ni cauchemars. Au contraire, elle se rapporte à la vie sur cette terre, sur la vraie terre, la terre qui produit les moissons, qui nourrit notre existence. Nous pouvons apprendre à vivre sur cette terre, à établir un camp, à dresser une tente, à monter à cheval, à traire une vache, à faire un feu. Au cœur d'une ville, en plein vingtième siècle, nous pouvons apprendre à faire l'expérience du sacré de la réalité, du *maintenant*. C'est là le fondement nécessaire à la création d'une société éveillée.

12. Découvrir la magie

N'importe quelle perception peut nous mettre en contact avec la réalité, pleinement et complètement. Ce que nous voyons ne doit pas être forcément beau ; nous pouvons apprécier tout ce qui existe. Il y a en chaque chose un principe de magie, une qualité vivante. Quelque chose de vivant et de réel se manifeste en tout.

Dans la société du XX^e^ siècle, on a pratiquement oublié comment apprécier la simplicité. De Londres à Tokyo, les efforts pour créer du plaisir et du confort à partir de l'hyperactivité commencent à poser des problèmes. Le monde est mécanisé à un point tel qu'on n'a même plus besoin de réfléchir : on pousse un bouton et l'ordinateur nous donne la réponse. Apprendre à compter est devenu superflu : on appuie sur une touche et la calculatrice compte pour nous. La désinvolture est de plus en plus à la mode, car les gens songent beaucoup plus à l'efficacité qu'à l'appréciation. Pourquoi devrait-on se donner la peine de porter une cravate si les vêtements ne servent qu'à couvrir le corps ? Si l'acte de manger ne sert qu'à se remplir l'estomac et qu'à se nourrir, pourquoi alors se préoccuper de chercher la meilleure viande, le meilleur beurre, les meilleurs légumes ?

Mais la réalité du monde ne peut être réduite au style de vie adopté par le XX^e^ siècle. Le plaisir a été banalisé, la joie amoindrie et le bonheur informatisé. L'objectif de l'art du guerrier est de retrouver le lien avec l'immédiateté de la réalité, pour pouvoir avancer sans détruire la simplicité, sans détruire le lien à cette terre. Dans le chapitre précédent, nous avons parlé de l'importance du *maintenant* comme moyen

de faire le lien entre la sagesse du passé et le défi du présent. Dans ce chapitre-ci, nous allons voir comment on découvre cette base qu'est le maintenant. Pour redécouvrir le maintenant, il faut regarder en arrière, regarder vers ses origines, vers l'état primordial. Il ne s'agit pas de remonter dans le temps et de reculer de plusieurs millénaires, mais de faire un retour dans l'esprit, de retrouver l'instant qui précède la naissance de l'histoire, avant le début de la pensée, avant même que la pensée n'apparaisse. Lorsqu'on est en contact avec cette base primordiale, on ne se laisse jamais prendre par les illusions du passé et de l'avenir. On peut reposer continuellement dans l'instant présent.

Cette condition originelle de l'être est comparable à un miroir primordial, le miroir cosmique. *Primordial* signifie ici « non conditionné » et désigne ce qui n'est pas causé par les circonstances, quelles qu'elles soient. Ce qui est primordial n'est pas une réaction pour ou contre une situation. Toutes les choses conditionnelles naissent de l'inconditionnel ; tout ce qui est créé doit provenir, à l'origine, de l'incréé. Si quelque chose est conditionné, nous disons qu'il a été créé ou formé. Dans la langue courante, on parle de « formuler » une idée ou un plan, de « former » une organisation, de « formation » géologique. En revanche, l'inconditionnel est libre de formation et de création. D'autre part, l'état non conditionné est comparé à un *miroir* dans la mesure où, comme un miroir, il est prêt à refléter tout, depuis le plus brut jusqu'au plus subtil, et il demeure toujours inchangé. Le miroir cosmique, ou miroir de l'univers, a pour base un cadre référentiel extrêmement vaste, libre de tout parti pris en faveur de la mort ou de la vie, de l'espoir ou de la peur.

La méthode pour regarder en arrière et faire l'expérience de l'état du miroir cosmique est tout simplement la détente. Dans ce cas, la détente est très différente de l'idée en vogue dans le monde du soleil couchant selon laquelle il faut se laisser aller, prendre du temps libre, se distraire en se payant de bonnes vacances. Ici nous parlons de détendre l'esprit, de laisser tomber l'anxiété, les concepts et la dépression qui nous enserrent habituellement. La façon de nous détendre, de reposer l'esprit dans le maintenant, est la pratique de la méditation. Dans la première partie de ce livre, nous avons vu le

rapport qui existe entre la méditation et le renoncement à l'étroitesse d'esprit et au territoire personnel. Dans la méditation, nous ne sommes ni « pour » ni « contre » l'expérience. Cela veut dire que nous ne faisons pas l'éloge de certaines pensées pour en condamner d'autres ; notre approche est impartiale. Nous laissons les choses être ce qu'elles sont, sans les juger ; ainsi, nous apprenons nous-mêmes à être, à exprimer notre existence de façon directe et non conceptuelle. C'est l'état de détente idéal, celui qui nous permet de faire l'expérience de l'immédiateté du miroir cosmique. En fait, elle est *déjà* l'expérience du miroir cosmique.

Si l'on parvient à se détendre — en saisissant du regard un nuage, une goutte de pluie, dans toute leur authenticité —, on peut percevoir l'aspect inconditionnel de la réalité, qui réside simplement, très simplement, dans les choses telles qu'elles sont. Quand on peut regarder les choses sans se dire : « Ceci est pour ou contre moi », « Ceci, je peux l'accepter », « Cela, je ne peux pas l'accepter », alors on fait l'expérience de l'état du miroir cosmique, de la sagesse du miroir cosmique. Ce qu'on voit c'est peut-être une mouche qui bourdonne ou un flocon de neige qui tombe, des ondulations sur un étang ou une araignée venimeuse ; quelle que soit la chose qu'on voit, on a toujours le pouvoir d'en avoir une perception non seulement simple et ordinaire, mais aussi pleine d'appréciation.

Un monde immense de perceptions sensorielles se manifeste à nous. Le son n'a pas de limites, pas plus que la vue, le goûter, le toucher et les autres sensations n'ont de limites. Le domaine des sens est illimité, à tel point que la perception est en soi primordiale et impensable, qu'elle est au-delà de la pensée. Le nombre de perceptions est si grand que cela dépasse l'imagination. Il existe une quantité infinie de sons. Il y a des sons que nous n'avons jamais entendus, des formes et des couleurs que nous n'avons jamais vues et des sensations que nous n'avons jamais éprouvées. Les champs de la perception sont illimités.

Ici, le terme perception ne désigne pas seulement ce que l'on perçoit mais tout l'acte du percevoir : l'interaction entre la conscience, les organes des sens et leurs champs sensoriels respectifs ou objets de la perception. Selon certaines tradi-

tions religieuses, les perceptions sensorielles font problème, car elles suscitent des désirs terrestres. Cependant, dans la tradition Shambhala — séculière plutôt que religieuse —, les perceptions sensorielles sont sacrées. Elles sont considérées comme foncièrement bonnes. Elles constituent un don naturel, une aptitude naturelle de l'être humain ; elles sont une source de sagesse. Si l'on ne voit pas les choses, si l'on n'entend pas les sons, si l'on ne goûte pas la nourriture, on ne dispose d'aucun moyen de communiquer avec le monde des phénomènes. L'extraordinaire immensité de la perception permet de communiquer avec la profondeur du monde : le monde de la vue, le monde de l'ouïe, le vaste monde.

Autrement dit, nos facultés sensorielles nous donnent accès à la possibilité d'une perception plus profonde. Au-delà de la perception ordinaire il y a le *supra*son, la *supra*vue, la *supra*sensation qui existent en notre être. Nous ne pouvons en faire l'expérience qu'à l'aide d'un entraînement qui nous fasse découvrir les profondeurs de la méditation. En effet, la méditation dissipe l'aspect confus et nébuleux de notre perception et fait ressortir sa précision, son acuité et sa sagesse : l'immédiateté de notre monde. Dans la méditation, nous faisons l'expérience du souffle qui entre et qui sort. Nous percevons notre respiration : c'est *tellement* agréable. Nous expirons et le souffle se dissout ; c'est à ce point aigu et bon, à ce point extraordinaire, que les préoccupations habituelles deviennent superflues. En somme, la pratique de la méditation fait ressortir le surnaturel, si je peux m'exprimer ainsi. Nous ne voyons pas de fantômes ni ne faisons de la télépathie, mais nos perceptions deviennent *sur*naturelles, c'est-à-dire *supra*naturelles.

Normalement, nous limitons la signification de nos perceptions. La nourriture est associée au fait de manger ; la poussière nous rappelle qu'il faut faire le ménage ; la neige nous fait penser qu'il faudra nettoyer la voiture avant de nous rendre au travail ; tel visage nous fait songer à notre amour ou à notre haine. Autrement dit, nous faisons entrer tout ce que nous voyons dans un moule commode et familier. Nous excluons de notre cœur toute l'immensité de la perception, toute possibilité d'une perception plus profonde, en restant figés dans notre propre interprétation des phénomènes. Pourtant, il est possible d'aller au-delà de l'interprétation personnelle, de laisser entrer l'immensité dans notre cœur par le véhicule de la perception. Nous avons toujours un choix : limiter notre perception pour en exclure l'immensité, ou nous laisser toucher par cette immensité.

Lorsque nous captons dans une perception unique la puissance et la profondeur de l'immensité, nous découvrons et invoquons la magie. Par magie, nous n'entendons pas ici un pouvoir anormal sur le monde phénoménal, mais au contraire la découverte de la sagesse innée et primordiale du monde tel qu'il est. La sagesse que nous découvrons est une sagesse sans commencement, elle est naturellement sage ; c'est la sagesse du miroir cosmique. En tibétain, cette qualité magique de l'existence, cette sagesse naturelle, s'appelle *drala*. *Dra* signifie « ennemi », « adversaire », et *la* signifie « au-dessus ». Donc, *drala* signifie littéralement « au-dessus de l'ennemi », « au-delà de l'ennemi ». *Drala* est la sagesse et la puissance inconditionnelles du monde, par-delà tout dualisme ; *drala* se situe donc au-delà de tout ennemi ou conflit. C'est la sagesse dépourvue d'agression. C'est la sagesse et le pouvoir auto-existants du miroir cosmique qui se reflètent à la fois en nous et dans le monde de la perception.

Un des points clés pour découvrir le principe du *drala* consiste à prendre conscience que la sagesse inhérente de l'être humain n'est pas distincte de la force des choses telles qu'elles sont. Ce sont deux reflets de la sagesse inconditionnelle du miroir cosmique. Dans le fond, il n'y a aucune dualité, aucune séparation entre nous et notre monde. Lorsque nous parvenons à faire simultanément l'expérience de ces deux choses — comme si nous-mêmes et notre monde n'étions qu'un, pour ainsi dire —, alors nous avons accès à une vision et à une force énormes dans le monde ; nous constatons qu'elles ont un lien inhérent avec notre propre vision, avec notre propre être. C'est cela, la découverte de la magie. Nous ne parlons pas ici d'une révélation intellectuelle, mais bien d'une expérience réelle. Nous parlons de la manière dont nous percevons effectivement la réalité. La découverte de *drala* peut prendre la forme d'une odeur extraordinaire, d'un son merveilleux, d'une couleur éclatante, d'un goût inhabituel. N'importe quelle perception peut nous mettre en contact avec

la réalité, pleinement et complètement. Ce que nous voyons ne doit pas être forcément beau ; nous pouvons apprécier tout ce qui existe. Il y a en chaque chose un principe de magie, une qualité vivante. Quelque chose de vivant et de réel se manifeste en tout.

Lorsque nous voyons les choses telles qu'elles sont, elles prennent un sens pour nous : la manière dont les feuilles sont balayées par le vent, dont un rocher est mouillé au contact des flocons de neige. Nous voyons comment les choses manifestent à la fois leur harmonie et leur chaos. Sans nous laisser limiter par la seule beauté, nous apprécions correctement tous les côtés de la réalité.

Un certain nombre de contes et de poèmes pour enfants décrivent l'expérience consistant à invoquer la magie d'une simple perception. Citons comme exemple le poème « Waiting at the Window » (En attendant près de la fenêtre), extrait de *Now We Are Six* (Nous avons maintenant six ans) de A.A. Milne. Ce poème décrit un enfant qui, un jour de pluie, passe des heures entières à regarder par la fenêtre et à observer les gouttes de pluie ruisseler le long de la vitre en traçant des dessins. En lisant ce poème, on imagine la fenêtre, le jour pluvieux et l'enfant qui, le visage collé à la vitre, regarde tomber la pluie, et on partage son sentiment de plaisir et d'émerveillement. Dans son recueil de poèmes, *A Child's Garden of Verses* (Jardin de poèmes pour un enfant), Robert Louis Stevenson utilise de façon analogue des expériences très ordinaires pour communiquer la profondeur de la perception. Les poèmes « My Shadow » (Mon ombre), « My Kingdom » (Mon royaume) et « Armies in the Fire » (Les armées dans le feu) en constituent des exemples. Bien qu'il ne soit pas possible de communiquer directement par les mots l'immensité fondamentale du monde, la littérature pour enfants parvient souvent à l'exprimer par la simplicité.

Le Petit Prince, d'Antoine de Saint-Exupéry, est un autre bel exemple d'une œuvre littéraire qui évoque un sentiment de magie ordinaire, de magie élémentaire. A un certain moment du récit, le petit prince rencontre un renard. Le prince se sent très seul et veut que le renard joue avec lui, mais celui-ci lui répond qu'il ne peut pas jouer sans se faire d'abord apprivoiser. Le petit prince demande ce que signifie

« apprivoiser » et le renard lui explique qu'il s'agit de « créer des liens » de sorte que le renard sera unique pour le petit prince et le petit prince unique pour lui. Plus tard, une fois que le renard a été apprivoisé, le petit prince doit le quitter ; alors le renard lui révèle ce qu'il appelle « mon secret » : « il est très simple, dit-il, on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux ».

Saint-Exupéry emploie un vocabulaire différent pour décrire la découverte de la magie, de *drala*, mais l'expérience reste fondamentalement la même. Découvrir *drala*, c'est vraiment créer des liens avec le monde, de sorte que chaque perception devient unique. C'est voir avec le cœur, de sorte que ce qui est invisible à l'œil devient visible en tant que magie vivante de la réalité. Il peut y avoir des milliers, des milliards de perceptions, et pourtant elles sont une. Lorsqu'on voit une bougie, on sait exactement à quoi ressemblent toutes les bougies du monde ; elles sont faites de feu, de flamme. Voir une goutte d'eau peut équivaloir à voir le principe même de l'eau.

On pourrait presque considérer *drala* comme une entité. Ce n'est pas tout à fait du niveau d'un dieu ou des dieux, mais c'est quand même une force individuelle, qui existe vraiment. Aussi nous ne parlons pas seulement du principe de *drala*, mais de rencontrer « les *dralas* ». Les *dralas* sont les éléments de réalité : l'eau de l'eau, le feu du feu, la terre de la terre, tout ce qui nous rattache à la qualité élémentaire de la réalité, qui nous fait évoquer la profondeur de la perception. Ils sont dans les rochers, les arbres, les montagnes, dans un flocon de neige ou une motte de terre. Tout ce qui est, tout ce que nous rencontrons au cours de notre vie, ce sont les *dralas* de la réalité. Lorsque nous établissons un lien avec la qualité élémentaire du monde, nous rencontrons aussitôt les *dralas*, nous les rencontrons sur-le-champ. C'est cela l'existence fondamentale dont tous les êtres humains sont capables. Nous avons toujours des occasions de découvrir la magie. Qu'on vive au Moyen Age ou au XX^{e} siècle, la possibilité de magie est toujours là.

Un exemple très particulier de la rencontre avec les *dralas*, d'après mon expérience, est l'art floral. Aucune des branches que l'on ramasse n'est rejetée à cause de sa laideur ; il est toujours possible de l'inclure dans l'arrangement. Il faut

apprendre à voir la place des choses dans une situation ; c'est là le point clé. C'est pourquoi on ne rejette jamais rien. Voilà la manière d'établir un lien avec les *dralas* de la réalité.

L'énergie des *dralas* est comme le soleil. Si nous regardons le ciel, le soleil y est. Notre regard ne produit pas un nouveau soleil. Même si nous avons l'impression d'avoir créé le soleil aujourd'hui par notre regard, le soleil est éternellement là. Lorsque nous découvrons le soleil dans le ciel, nous commençons à communiquer avec lui ; nos yeux commencent à entrer en rapport avec la lumière du soleil. De la même manière, le principe de *drala* est toujours présent. Que nous ayons ou non envie de communiquer avec elles, la force et la sagesse magiques de la réalité sont toujours présentes. Cette sagesse réside dans le miroir cosmique. En détendant l'esprit, nous pouvons rétablir le contact avec cette base primordiale, originelle, qui est complètement pure et simple. A partir de là, par le truchement de nos perceptions, nous pouvons découvrir la magie, les *dralas*. Il nous est réellement possible de faire le lien entre notre propre sagesse intrinsèque et une sagesse et une perspective plus grandes, qui nous transcendent.

Peut-être avons-nous l'impression que quelque chose d'extraordinaire nous arrivera au moment où nous découvrirons la magie. Il se passe en effet quelque chose d'*extra*-ordinaire : nous nous retrouvons tout simplement au royaume de la pure réalité, de la réalité pleine et complète.

13. Comment invoquer la magie

Quand nous exprimons la douceur et la précision dans notre environnement, alors l'éclat et la puissance véritables peuvent descendre sur cette situation. Par contre, si nous essayons de fabriquer cette présence à partir de notre propre ego, cela ne marchera jamais. Nous ne pouvons posséder la puissance et la magie de ce monde ; elles sont toujours à notre disposition, mais n'appartiennent à personne.

Le monde des phénomènes dont tout être humain fait l'expérience est inconstant et souple, mais aussi impitoyable. Souvent nous nous demandons si nous réussirons à maîtriser cette situation inconstante et impitoyable ou si, au contraire, c'est elle qui finira par nous maîtriser. Prenons une analogie : est-ce nous qui menons l'âne ou est-ce l'âne qui nous mène ? En règle générale, d'après notre expérience du monde, il n'est pas du tout évident de savoir qui mène qui. Plus nous nous débattons pour avoir le dessus, plus nous engendrons de la fébrilité et de l'agression pour surmonter les obstacles, et plus nous subissons le monde phénoménal. Ce dont il s'agit réellement est de dépasser complètement cette dualité. Il est possible d'entrer en contact avec une énergie par-delà la dualité, par-delà l'agression, une énergie qui n'est ni pour nous, ni contre nous. C'est l'énergie des *dralas*.

Les *dralas* ne sont ni des dieux, ni des esprits ; au fond, ils constituent le lien entre la sagesse de notre être et la puissance des choses telles qu'elles sont. Si nous parvenons à rassembler ces deux choses, nous découvrons la magie qui existe en toutes choses. Mais il reste encore une question : qu'est-ce qui nous permet d'établir ce lien ? Au chapitre précédent,

nous avons comparé le principe de *drala* au soleil. Bien que le soleil soit toujours dans le ciel, qu'est-ce qui nous fait lever le regard et nous apercevoir qu'il est là ? Bien que la magie soit toujours disponible, qu'est-ce qui nous permet de la découvrir ? La définition de base de *drala* est « énergie au-delà de l'agression ». Le seul moyen d'entrer en contact avec cette énergie est de faire l'expérience d'un état de douceur en notre être. Ainsi, la découverte des *dralas* n'est pas l'effet d'une coïncidence. Pour que nous puissions établir un lien avec la magie fondamentale de la réalité, la douceur et l'ouverture doivent déjà exister en nous ; sans quoi, il n'y a aucun moyen de reconnaître, dans le monde, l'énergie de la non-agression, l'énergie des *dralas*. Aussi l'apprentissage du guerrier de Shambhala et sa discipline personnelle constituent-ils le fondement nécessaire pour faire l'expérience des *dralas*.

Le monde du soleil couchant, fondé sur la peur de soi et la peur de la mort, n'a aucun lien avec le principe de *drala*. La lâcheté et l'agression propres à la perspective du soleil couchant écartent toute possibilité de magie, toute possibilité de faire l'expérience de la réalité dans ce qu'elle a d'authentique et d'éclatant. Le contraire de cette perspective — et aussi le moyen d'invoquer les *dralas* — est de manifester la vision du Soleil du Grand Est. La vision du Soleil du Grand Est, dont nous avons déjà discuté dans la première partie, est l'expression de la véritable bonté humaine, qui réside, non dans l'arrogance et l'agression, mais dans la douceur et l'ouverture. C'est la voie du guerrier.

L'essence de cette voie, de ce cheminement, est de transcender la lâcheté et de faire preuve de vaillance. Le meilleur moyen — le seul moyen, en fait — d'invoquer les *dralas* est de créer une atmosphère de vaillance. Nous avons déjà parlé des qualités de la vaillance dans des chapitres précédents. L'aspect fondamental de la vaillance consiste à *être sans fausseté*. Ici, le terme fausseté désigne l'illusion, la tendance à douter de nous-mêmes au point de nous couper de la vision du Soleil du Grand Est. Les *dralas* ne peuvent descendre sur notre existence que si nous avons préparé adéquatement le terrain ; la moindre illusion dissipera les *dralas*. Dans cet ordre d'idées, on peut dire que l'illusion est la magie du soleil couchant.

Habituellement, quand nous disons que quelqu'un est vaillant, nous voulons dire qu'il ne craint pas l'ennemi, qu'il est prêt à mourir pour une cause ou qu'il ne se laisse jamais intimider. La notion shambhalienne de la vaillance est tout à fait différente. Ici, la vaillance est le courage d'être : vivre dans le monde sans fausseté, en manifestant une bienveillance et une sollicitude sans bornes envers les autres. On serait en droit de se demander comment une telle attitude peut insuffler la magie dans notre vie. Selon l'idée courante de la magie, il s'agirait de conquérir les éléments, de transformer la terre en feu et le feu en eau, ou bien de voler dans les airs en faisant fi de la loi de la pesanteur. Mais la véritable magie est la magie de la *réalité telle qu'elle est* ; c'est la terre de la terre et l'eau de l'eau, c'est communiquer avec les éléments de manière qu'ils fassent un avec nous, en un sens. En cultivant la vaillance, nous établissons un lien avec la qualité élémentaire de l'existence. La vaillance rehausse notre existence, elle met en relief l'authenticité et l'éclat de notre milieu ambiant et de notre être. Ainsi, nous entrons graduellement en contact avec la magie de la réalité, qui était, pour ainsi dire, toujours déjà là. Nous avons vraiment le pouvoir d'attirer la puissance, la force et la sagesse primordiale qui émanent du miroir cosmique.

A ce stade, nous prenons conscience que nous pouvons influer sur notre milieu afin que le principe de *drala* se reflète dans toutes les activités de notre vie. Nous découvrons que nous pouvons vraiment organiser notre vie de manière à magnétiser la magie, les *dralas*, de manière à manifester dans notre vie éclat et élégance. Cela se fait en trois temps, qui s'appellent les trois moyens d'invoquer les *dralas*.

En premier lieu, il y a l'invocation des *dralas externes*, de la magie dans l'environnement physique. Notre demeure peut être aussi exiguë et restreinte qu'un studio d'une seule pièce ou aussi vaste qu'un manoir ou un hôtel. La manière d'organiser et d'entretenir cet espace est d'une importance capitale. Si l'espace est chaotique et désordonné, il n'y a pas un *drala* qui voudra y entrer. Il ne s'agit pas de prendre des cours de décoration intérieure, ni de dépenser une fortune en meubles et tapis afin de créer un « environnement modèle ». Pour le guerrier, invoquer les *dralas* externes, c'est créer un environ-

nement harmonieux, qui encourage à être plus conscient et plus attentif aux détails. Ainsi, le milieu physique favorise la discipline du guerrier. En outre, la manière dont nous organisons notre espace physique doit traduire un intérêt pour les autres, elle doit permettre le partage avec autrui au moyen d'une ambiance accueillante. Il ne s'agit pas de nous mettre en valeur par des attitudes affectées, mais au contraire de donner accès aux autres à notre monde. Une telle attitude doit déjà être en place avant qu'autre chose ne puisse se manifester. Autrement dit, quand nous commençons à exprimer la douceur et la précision dans notre environnement, alors l'éclat et la puissance véritables peuvent descendre sur cette situation. Par contre, si nous essayons de fabriquer cette présence à partir de notre propre ego, cela ne marchera jamais. Nous ne pouvons posséder la puissance et la magie de ce monde ; elles sont toujours à notre disposition, mais n'appartiennent à personne.

Il existe de nombreux exemples de l'invocation des *dralas* externes. J'ai lu, par exemple, que certains Indiens du Sud-Ouest des États-Unis font pousser des légumes dans le sable du désert. D'un point de vue objectif, le sol est totalement aride : si l'on y semait à la volée une poignée de graines, rien n'y pousserait. Pourtant les Indiens cultivent cette terre depuis des générations ; ils ont un attachement profond pour cette terre et prennent soin d'elle. Pour eux, cette terre est sacrée, et c'est pourquoi les plantes y poussent. C'est cela, la magie authentique. Lorsque nous considérons notre environnement comme sacré, les *dralas* se sentent attirés. Quand bien même nous vivrions dans une masure en pisé, avec un plancher en terre battue et une seule fenêtre, il suffirait de regarder cet espace comme sacré, d'en prendre soin avec notre cœur et notre esprit, pour qu'il soit un palais.

L'idée d'espace sacré est aussi ce qui confère sa splendeur à une grande cathédrale, comme celle de Chartres, ou à l'édifice où siège un parlement, comme le palais de Westminster à Londres. Les églises ont été construites sciemment pour être des lieux sacrés ; par contre, il est peu probable que les architectes d'un palais gouvernemental aient jamais envisagé qu'il puisse être « sacré ». Pourtant, ces lieux ont une présence qui va au-delà de la structure du bâtiment ou de la beauté

des matériaux de construction. Ces lieux dégagent une ambiance très particulière qu'on ne peut s'empêcher de ressentir.

Dans le tracé des cités grecques et romaines, l'on perçoit une certaine compréhension des *dralas* externes. On pourrait dire que le fait de placer une fontaine au milieu d'une place publique ou à un carrefour est un choix fait au hasard, mais quand on se trouve devant une de ces fontaines, on s'aperçoit que le hasard n'y est pour rien. Elle est placée précisément à l'endroit qu'il faut et paraît mettre en valeur l'espace alentour. De nos jours, nous n'avons pas une opinion très favorable des Romains, à cause de leurs débauches et de leurs empereurs corrompus ; nous avons tendance à mépriser la sagesse de leur culture. Il est vrai que la corruption chasse les *dralas*, mais la civilisation romaine connut néanmoins une certaine puissance et une certaine sagesse qu'il ne faudrait pas oublier.

Invoquer le principe de *drala* externe consiste, en somme, à organiser l'environnement pour qu'il devienne un espace sacré. Il faut tout d'abord organiser son propre environnement, son espace domestique, puis inclure éventuellement des environnements plus grands, comme une ville ou même tout un pays.

Ensuite, il y a l'invocation des *dralas internes*, c'est-à-dire les *dralas* du corps. Essentiellement, faire l'expérience des *dralas* internes consiste à sentir l'unité de son propre corps, au sens où la tête, les épaules, le torse, les bras, le sexe, les genoux et les orteils forment un ensemble harmonieux, un corps humain foncièrement bon. On n'éprouve aucun conflit entre la tête et les épaules, entre les orteils et les jambes, entre les différentes parties du corps. Peu importe que l'on commence à avoir des cheveux blancs, des rides sur le front et les mains qui tremblent, on a quand même la sensation que le corps est en forme, qu'il a une unité qui lui est propre. En regardant, on entend des sons ; en écoutant, on sent des odeurs ; en humant, on goûte des saveurs ; en savourant, on a des sensations tactiles. Toutes les perceptions sensorielles fonctionnent comme un ensemble, une seule bonté fondamentale, une seule expression de santé fondamentale.

Nous invoquons les *dralas* internes par le rapport que nous

entretenons avec nos habitudes personnelles, par la façon de nous occuper des détails de l'habillement, du manger, du boire, du sommeil. Prenons pour exemple l'habillement : pour le guerrier, les vêtements constituent en fait une armure de discipline, qui le protège des attaques du monde du soleil couchant. Il ne s'agit pas de nous cacher derrière nos vêtements par peur de nous manifester comme un bon guerrier, mais plutôt de porter des vêtements convenables, des vêtements qui vont bien, des vêtements qui nous préservent de la désinvolture tout en nous conférant une grande dignité.

Parfois, quand nous portons des vêtements à notre taille, nous nous sentons un peu à l'étroit. Quand nous nous mettons en grande toilette, il se peut que nous soyons incommodés par le fait de porter un complet et une cravate, ou bien d'enfiler une jupe ou une robe trop ajustées. L'idée d'invoquer les *dralas* internes est de ne pas tomber dans le piège de la désinvolture. Le serrement que nous éprouvons de temps en temps au niveau du cou, de l'entrejambe ou de la ceinture sont, en règle générale, bon signe : il nous indique que les vêtements nous vont bien, mais que notre névrose n'est pas bien à l'aise dans ceux-ci. L'approche moderne est souvent libre et désinvolte, ce qui explique l'attrait des vêtements en fibres synthétiques. La tenue de ville nous donne une sensation de raideur et nous sommes tentés d'enlever cravate, veston ou chaussures afin de pouvoir nous laisser aller, mettre les pieds sur la table et agir librement, avec l'espoir qu'en même temps notre esprit se mettra lui aussi à agir librement. Au contraire : voilà qu'il se met à baver, il suinte et laisse s'échapper toutes sortes de détritus. Cette forme de détente ne nous offre aucune liberté réelle. C'est pourquoi le port de vêtements qui vont bien est comme une armure pour le guerrier. Notre façon de nous habiller peut réellement invoquer un sentiment d'élévation et de grâce.

Les *dralas* internes se manifestent également par une attitude correcte par rapport à la nourriture, par l'intérêt que l'on porte à son alimentation. Il ne s'agit pas nécessairement d'être toujours à la recherche des mets les plus délicats, mais de prendre le temps qu'il faut pour organiser de bons repas nourrissants, de prendre plaisir à faire la cuisine, à manger, à ranger et à mettre de côté les restes. Un autre moyen d'invo-

quer les *dralas* internes est d'être plus attentif à l'usage qu'on fait de sa bouche. La bouche sert à ingérer de la nourriture, à ingurgiter des liquides et à fumer des cigarettes. C'est comme si la bouche était un grand trou, une grande poubelle : on y fait entrer toutes sortes de choses. La bouche est la plus grande porte : c'est par elle qu'on parle, qu'on sanglote ou qu'on embrasse. On utilise à tel point la bouche qu'elle devient une sorte de porte cosmique. Si des Martiens pouvaient nous observer, ils seraient ahuris par la quantité d'emplois que les humains donnent à leur bouche.

Pour invoquer les *dralas* internes, nous devons être attentifs à l'usage que nous faisons de la bouche. Il se peut que nous ne soyons pas obligés de nous en servir autant que nous le croyons. Apprécier notre monde n'est pas synonyme de vouloir consommer à chaque instant tout ce que nous voyons. Lorsque nous mangeons, nous pourrions manger lentement, avec modération, tout en appréciant notre nourriture. Lorsque nous parlons, nous ne sommes pas obligés de constamment lâcher à l'étourdie tout ce qui nous passe par la tête. Nous pourrions dire ce que nous avons à dire, tranquillement, puis marquer une pause. Alors quelqu'un d'autre pourrait prendre la parole, ou alors nous pourrions tout simplement goûter le silence.

Invoquer les *dralas* internes signifie essentiellement synchroniser notre corps et notre relation avec le monde phénoménal, les harmoniser entre eux. Cette synchronisation, cette relation, est quelque chose qu'on peut réellement percevoir. On peut voir si quelqu'un est en contact avec les *dralas* internes à sa façon de se conduire, de boire une tasse de thé, de fumer sa cigarette ou de se passer la main dans les cheveux. Nos gestes manifestent toujours ce que nous vivons par rapport à nous-mêmes et à notre environnement ; ils expriment aussi bien l'affection que nous pouvons nous porter que le ressentiment et la colère que nous pouvons ressentir à l'égard de nous-mêmes ; ils signalent aux autres que nous avons un bon rapport avec notre environnement ou, au contraire, que ce rapport est mauvais. Il est toujours possible de le voir d'après notre démarche et nos gestes, toujours. C'est comme si nous étions mariés avec le monde phénoménal dans lequel nous vivons. Tous les petits détails — notre

façon d'ouvrir le robinet avant de prendre une douche, notre façon de nous brosser les dents — reflètent notre relation ou notre absence de relation avec le monde. Lorsque cette relation est pleinement synchronisée, nous faisons l'expérience des *dralas* internes.

Finalement, il y a ce qu'on appelle invoquer le *drala secret*, qui est le produit de l'invocation des principes des *dralas* externes et internes. Ayant créé un environnement sacré autour de nous et synchronisé le corps splendidement, impeccablement, nous sommes en mesure de provoquer dans notre état d'esprit une vigilance très forte, une extraordinaire immédiateté.

Le chapitre intitulé « Lâcher prise » présente l'idée du cheval du vent, l'idée de chevaucher l'énergie de la bonté fondamentale dans notre vie. Le terme « cheval du vent » est une traduction du tibétain *lungta*. *Lung* signifie « vent » et *ta* signifie « cheval ». Invoquer le *drala* secret, c'est l'expérience de faire lever le cheval du vent, de faire souffler un vent de joie et de puissance et de chevaucher cette énergie, de la conquérir. Ce vent peut frapper avec une force immense, comme une trombe qui arrache les arbres, démolit les maisons et produit des raz de marée. L'expérience personnelle de ce vent prend la forme d'une sensation extrêmement puissante d'être complètement dans l'instant présent. L'aspect *cheval* se rapporte au fait que, malgré la force de ce grand vent, l'on a également un sentiment de stabilité. On n'est jamais ballotté par la confusion de la vie, par l'exaltation et la dépression. On arrive à chevaucher l'énergie de sa vie. Il n'est donc pas uniquement question de mouvement et de vitesse, mais aussi de sens pratique et de discernement, d'un sentiment d'habileté naturelle. Cette qualité de *lungta* est comparable aux quatre pattes du cheval, qui lui donnent stabilité et équilibre. Dans ce cas, bien sûr, on ne monte pas sur un cheval ordinaire ; notre monture est le cheval du vent.

En invoquant les principes des *dralas* externes et internes, nous faisons surgir un vent d'énergie et de joie dans notre vie, nous éprouvons dans notre vie une élévation et une puissance naturelles. Ayant fait surgir le cheval du vent, nous pouvons nous accommoder de tout ce qui se présente dans notre état d'esprit, sans problème ni hésitation. Ainsi, en appelant

le cheval du vent nous accédons au fruit de l'invocation du *drala* secret, qui est l'expérience d'un état d'esprit exempt du bavardage mental, dénué d'hésitation et d'incrédulité. Nous faisons à l'instant même l'expérience de notre propre état d'esprit. Cet instant est frais, jeune et virginal. Il est innocent et authentique et ne contient ni doute ni défiance. Il est naïf — au sens positif — et complètement frais. Le *drala* secret correspond à l'expérience de cet instant précis dans notre état d'esprit, qui est l'essence du maintenant, l'expérience réelle d'un contact qui s'établit sur-le-champ avec la vision et la sagesse inconcevables du miroir cosmique. En même temps, nous nous rendons compte que cette expérience du maintenant peut relier l'immensité de la sagesse primordiale tant à la sagesse des traditions du passé qu'aux réalités de la vie contemporaine. C'est ainsi que nous entrevoyons la manière dont nous pourrions créer le monde du guerrier. Dans les chapitres qui suivent, nous examinerons ce monde plus à fond.

14. Surmonter l'arrogance

Quand on est complètement doux, dépourvu d'orgueil et d'agression, on peut percevoir tout ce que l'univers a de brillant ; on parvient en fait à une perception véritable de l'univers.

Au chapitre précédent nous avons décrit les façons d'invoquer le principe de *drala*. Dans ce chapitre-ci et dans le suivant nous allons étudier les obstacles sur lesquels nous butons quand nous invoquons les *dralas*, des obstacles que nous devons surmonter pour maîtriser à fond les disciplines d'invocation des *dralas* externes, internes et secrets. Quand nous invoquons les *dralas*, l'un des aspects les plus importants consiste à préparer un terrain de douceur et d'authenticité. L'obstacle fondamental auquel se heurte la douceur est l'arrogance. L'arrogance vient de ce que nous nous accrochons au point de référence du moi et de l'autre. Nous pouvons avoir étudié les principes de l'art du guerrier et la vision du Soleil du Grand Est, nous pouvons avoir reçu maints enseignements sur la manière de reposer dans l'instant présent et d'invoquer le cheval du vent, mais si nous regardons tout cela comme notre accomplissement personnel, alors l'essentiel nous échappe. Au lieu de nous apprivoiser et nous adoucir, nous pourrions devenir extrêment orgueilleux : « *Moi*, Martin Dupont, *je* suis capable d'invoquer le cheval du vent. J'en suis ravi ! Je suis en train d'accomplir quelque chose : je suis vraiment quelqu'un. »

Dans la tradition de Shambhala, un gentleman [1] se reconnaît à sa douceur et à son absence d'arrogance. D'après le dictionnaire Oxford de la langue anglaise, le terme « gentleman » sert à désigner quelqu'un qui n'est pas grossier, quelqu'un dont le comportement est doux et l'éducation parfaite. Cependant, pour le guerrier, la douceur ne se résume pas à une question de politesse. Être doux signifie être toujours attentionné et se montrer prévenant envers autrui. Les gentlemen et les dames de Shambhala sont des personnes intègres, des personnes authentiques ; ils sont toujours doux envers eux-mêmes et les autres. Toutes les règles d'étiquette, les bonnes manières et les disciplines qu'on nous enseigne n'ont d'autre but que de nous apprendre à avoir des égards pour les autres. Peut-être pensons-nous que les bonnes manières feront de nous de braves garçons et des filles bien, de vrais petits choux qui savent manger et boire convenablement et se tenir comme il faut ? Eh bien, nous aurions tort. Le point essentiel est ailleurs : si nous n'avons pas de bonnes manières de table, nous allons déranger nos voisins qui acquerront eux aussi de mauvaises manières et finiront par déranger, à leur tour, les autres convives. Si nous sommes mal élevés et que nous ne connaissons pas le bon usage des serviettes et des ustensiles de table, nous créerons des problèmes pour les autres.

La bonne conduite ne doit aucunement servir à nous rendre suffisants et nous servir de prétexte pour afficher des airs de princes ou de princesses. Au contraire, elle est un véhicule qui nous permet de communiquer le respect que nous portons à autrui ; c'est pour cette raison que nous devons nous soucier de notre comportement. Quand quelqu'un entre dans la pièce où nous nous trouvons, il convient de le saluer et même de nous lever pour lui serrer la main. Ces rites sont autant de façons de manifester une plus grande considération pour les autres. Les principes du guerrier reposent sur la formation humaine et l'acquisition d'une maîtrise de soi qui nous permettent de nous consacrer aux autres. Ces disciplines sont importantes pour que nous puissions cultiver l'absence d'arrogance.

Nous avons tendance à croire que les menaces qui pèsent sur notre société ou sur nous-mêmes proviennent d'ailleurs. Nous avons peur qu'un ennemi ne vienne nous anéantir.

1. Les termes « doux » et « douceur » correspondent à l'anglais *gentle* et *gentleness*, d'où le jeu de mots avec *gentleman (NdT)*.

Cependant, une société ne peut être détruite que de l'intérieur, non par des attaques du dehors. Nous pourrions imaginer l'ennemi qui déferle sur nous, muni de lances ou de mitraillettes, pour nous tuer et nous massacrer. A vrai dire, la seule chose qui puisse nous détruire se trouve en nous-mêmes. Trop d'orgueil détruit la douceur. Et si nous détruisons la douceur, nous détruisons par la même occasion la possibilité d'éveil ; il devient dès lors impossible de nous servir de notre ouverture et de notre intuition pour donner notre maximum dans chaque situation. A la place, nous devenons extrêmement agressifs.

L'agression profane tout : elle souille le plancher à nos pieds, les murs qui nous entourent, le plafond, les fenêtres, les portes. Alors nous n'avons plus d'endroit où inviter les *dralas*. Le lieu ressemble à une fumerie d'opium et lorsque les *dralas* perçoivent cet air dense et lourd, ils se disent : « Quelle horreur ! Qui donc voudrait entrer dans un tel lieu ? Qui est-ce qui nous invite ? Qui nous invoque avec des faux-semblants ? » Ils refusent carrément d'y entrer. Quand une pièce est pleine de nous et de nos propres dadas, aucun être sensé ne s'y sent attiré... pas même *nous*.

Une ambiance étouffante, remplie d'êtres orgueilleux et poseurs, ne fait que repousser les *dralas*. Mais qu'advient-il si, à ce moment précis, un guerrier — une personne dénuée d'arrogance, qui incarne la non-agression et l'humilité — arrive sur les lieux ? Quand une telle personne arrive dans une situation chargée d'arrogance et de pollution, il est possible que les occupants de la pièce commencent à se sentir mal à l'aise, à sentir qu'ils ne peuvent plus continuer à jouer leurs jeux et à faire leur cirque, car la personne qui est arrivée refuse de se laisser prendre à leur tromperie. Ils ne peuvent continuer à raconter des blagues du style soleil couchant, se laisser aller à des lubies et s'affaler par terre. Alors, ils finissent généralement par quitter les lieux et le guerrier se retrouve seul dans la pièce.

Il est probable alors qu'au bout d'un certain temps un groupe de gens différents arrive, à la recherche d'une bouffée de fraîcheur, d'un endroit où l'on respire bien, et qu'ils commencent à s'assembler. Ce sont des êtres doux, dont le sourire n'a aucune trace d'arrogance ni d'agression.

L'ambiance est très différente de celle qui régnait un peu plus tôt, dans la réunion des gens du soleil couchant. Il risque d'y avoir un peu plus de chahut que dans la fumerie d'opium, mais il y a quelque chose de rafraîchissant et de joyeux dans l'air. A ce stade, il y a des chances que les *dralas* commencent à jeter des coups d'œil furtifs par les portes et les fenêtres. Leur intérêt est éveillé et ils ne tarderont pas à vouloir entrer. Ils finissent par arriver, l'un après l'autre. Ils acceptent de manger et de boire ; ils se détendent dans cette atmosphère, car elle est pure et propre. Comme c'est une atmosphère sans arrogance, les *dralas* commencent à participer et à apporter une attitude plus saine.

Lorsque l'apprenti guerrier fait l'expérience d'un milieu où sont présents les *dralas*, où est présente la réalité, où il existe toujours la possibilité d'une plus grande santé fondamentale, il est en mesure d'apprécier les montagnes, les nuages, le ciel, la lumière du soleil, les arbres, les fleurs, les ruisseaux ainsi que les rires et les cris occasionnels des enfants. C'est la raison essentielle pour laquelle nous invoquons les *dralas* : pour apprécier pleinement et adéquatement la réalité. Les gens présomptueux ne perçoivent pas les rouges et les bleus intenses, les oranges et les blancs lumineux. Ils sont tellement infatués de leur personne, tellement en concurrence avec les autres, qu'ils sont incapables de regarder.

Quand on est complètement doux, dépourvu d'orgueil et d'agression, on peut percevoir tout ce que l'univers a de brillant ; on parvient en fait à une perception véritable de l'univers. On apprécie les brins d'herbe verts, avec leurs lignes délicates. On apprécie la sauterelle, avec ses reflets cuivrés et ses antennes noires. Elle est tellement belle, posée sur une tige ; quand on s'approche d'elle, elle s'éloigne d'un saut. Ces petites choses ne sont pas des spectacles ennuyeux, mais de nouvelles découvertes. Chaque jour nous percevons des choses différentes. Au Texas, il y a quelques années, j'ai pu voir des milliers de sauterelles. Elles avaient chacune leurs caractéristiques distinctives, des rayures de toutes sortes de couleurs. Il n'y en avait pas de mauves, mais j'en ai vu des vertes, des roussâtres, des brun clair et des noires, avec de petites taches rouges. Le monde est très intéressant, où que l'on soit, où que l'on regarde.

Tout ce qui existe dans le monde mérite notre attention. Peut-être a-t-il neigé aujourd'hui. La neige recouvre les branches de pin et nous voyons, tout au loin, des montagnes d'un bleu-gris profond dont les cimes sont dorées par les derniers rayons du soleil. Quand nous remarquons des détails de ce genre, nous sentons que le principe de *drala* est déjà présent. Nous ne pouvons nous désintéresser des situations merveilleuses du monde phénoménal. Nous devons vraiment profiter de l'occasion, la saisir sur-le-champ. Le pouvoir d'invoquer le principe de *drala* naît de cette fascination dépourvue d'arrogance que nous éprouvons... et que nous devrions éprouver. Nous avons la possibilité d'apprécier notre monde, qui est si vif et si beau.

15. Surmonter les tendances habituelles

Faire une démarche pour nous affranchir de l'arrogance et couper nos tendances habituelles est une mesure très radicale, mais indispensable si nous voulons aider les autres en ce monde.

L'arrogance découle du manque de douceur, comme nous l'avons déjà dit. Mais si nous y regardons de plus près, nous remarquons que le manque de douceur vient à son tour de notre dépendance par rapport à nos tendances habituelles de comportement. Donc, ces tendances habituelles constituent également un obstacle à l'invocation des *dralas*. En effet, quand nous nous accrochons à un comportement habituel, nous nous coupons du monde du guerrier. Les tendances habituelles sont presque comme des réflexes : une surprise violente nous fait sursauter, une attaque nous met sur la défensive. A un niveau plus subtil, les mécanismes habituels nous servent à cacher notre embarras. Lorsque nous nous sentons gênés, nous avons recours à nos réponses habituelles pour rapiécer l'image que nous avons de nous-mêmes, nous inventons des excuses pour dissimuler notre gaucherie. Sur le plan affectif, nos réponses types sont souvent le reflet de nos tendances habituelles et il en est de même pour la fatigue mentale, l'agitation, l'irritation que provoquent en nous les choses qui nous déplaisent et bon nombre de nos désirs. Nous recourons aux tendances habituelles pour nous isoler et nous renforcer.

En japonais, il existe une expression intéressante, *tora no ko*, qui signifie littéralement « petit de tigre ». C'est une expression péjorative : quand on traite quelqu'un de *tora no*

ko, c'est qu'il est un tigre en papier, quelqu'un qui paraît courageux mais qui est en réalité un lâche. C'est exactement ce qui se passe lorsque nous nous cramponnons aux tendances habituelles. Nous essayons de démasquer notre lâcheté, mais nos efforts manquent de conviction. Nous employons de belles phrases pour avouer que, dans le fond, nous ne sommes pas très courageux, mais notre aveu reste une expression de *tora no ko* : un petit tigre bien grassouillet qui a peur de son ombre, peur de sauter et de jouer avec les autres petits.

En tibétain, « animal » se dit *tüdro* [1]. *Tü* signifie « courbé » et *dro* signifie « marcher » ; le terme *tüdro* se réfère donc aux quadrupèdes qui marchent courbés. Leur organe sensoriel le plus développé est l'odorat, et c'est en flairant qu'ils trouvent leur chemin. Voilà une description précise du comportement habituel, qui est une manifestation de l'instinct animal : les tendances habituelles nous permettent de ne pas voir plus loin que notre nez, de toujours regarder par terre, de ne jamais lever les yeux sur le bleu intense du ciel ou sur les cimes des montagnes. Nous négligeons de sourire et de nous réjouir à la vue de la brume qui se lève sur les glaciers. En fait, tout ce qui est situé au-dessus de nos épaules nous embarrasse. Une telle approche nous empêche de concevoir la possibilité d'avoir un bon port de la tête et des épaules.

Nous pouvons avoir reçu des instructions sur le bon maintien de la tête et des épaules, nous pouvons avoir appris à nous redresser et à voir le Soleil du Grand Est, mais si nous ne vainquons pas les tendances habituelles, nous pouvons continuer à être un *tüdro* qui marche à quatre pattes, tout courbé. Quand nous nous plions à nos tendances habituelles, nous ne regardons ni à droite ni à gauche, nous ne remarquons pas l'éclat des couleurs et ne pouvons apprécier la brise qui entre par la fenêtre. Nous voudrions fermer la fenêtre aussitôt, car l'air frais nous incommode.

Quand quelqu'un de *tüdro*, plein de tendances habituelles, perçoit un guerrier, il imagine probablement que le guerrier mène une existence très ennuyeuse. Comment, au nom du ciel et de la terre, est-ce possible que le guerrier marche si droit et qu'il soit si déluré ? Sans doute le *tüdro* — cette

1. Prononcer *tudro*.

personne quadrupède, voûtée, qui ne connaît pas le bon maintien de la tête et des épaules — plaindra le guerrier qui est obligé de se tenir sur ses deux jambes et de redresser la tête et les épaules. Attendri, il est probable que le *tüdro* offre au guerrier une chaise, pensant lui faire plaisir ; ainsi, le guerrier n'aurait plus besoin de soutenir la tête et les épaules, il pourrait au moins s'affaler de temps en temps et appuyer les pieds sur la petite table du salon.

Mais le guerrier n'éprouve jamais le besoin de s'évader. Vouloir se détendre en s'affaissant ou en cédant aux tendances habituelles mène tout droit à la schizophrénie. Au bureau, on est un patron tout à fait charmant, une personne aimable et sympathique, mais dès qu'on rentre chez soi on oublie tout : on allume le téléviseur, on bat sa femme, on envoie les enfants dans leurs chambres pour avoir la paix. On se demande quel genre de paix une telle personne peut bien chercher. Il semblerait, au contraire, qu'elle cherche à souffrir et à vivre dans un enfer. Ainsi, on ne peut pas être un guerrier au travail et un *tüdro* à la maison.

Faire une démarche pour nous affranchir de l'arrogance et couper nos schémas habituels est une mesure très radicale, mais indispensable si nous voulons aider les autres en ce monde. Nous devrions être fiers de nous et chercher à nous élever. Nous devrions nous considérer comme des guerriers sincères et authentiques. L'ancien secrétaire général des Nations unies, le Birman U Thant, était l'exemple d'un guerrier qui aide les autres sans arrogance. C'était un homme extrêmement instruit et profondément imprégné de la pratique de la méditation. Il menait les affaires des Nations unies avec une grande dignité et se montrait affable et doux. Pour cette raison, c'était une figure imposante de laquelle émanait un sentiment de puissance tangible ; on écoutait ce qu'il avait à dire et on admirait ses décisions. C'était un des grands hommes d'État de ce siècle et un bel exemple de personne ayant vaincu ses tendances habituelles.

Les tendances habituelles sont dangereuses et destructrices ; elles nous empêchent de voir le Soleil du Grand Est. Quand elles fonctionnent sans arrêt, nous ne pouvons relever la tête et les épaules. Nous faisons du rase-mottes, le regard tourné vers le bas, cherchant une chose ou une autre.

Nous nous soucions davantage de la mouche qui vient se poser sur le bord de notre tasse que du grand soleil qui se lève. Nous avons oublié la perspective ouverte et élevée, nous avons oublié la possibilité de voir directement le Soleil du Grand Est. Alors nous commençons à nous dissoudre, à sombrer dans un monde sous-humain, inférieur même à celui des animaux. Nous ne sommes aucunement disposés à éprouver une joie immédiate ; nous n'avons nullement envie d'éprouver la moindre pointe de douleur, la moindre sensation d'inconfort, au prix desquelles nous pourrions voir le Soleil du Grand Est.

Quand nous étions tout petits, quand nous avions trois ans, nous n'avions pas particulièrement envie de nous évader de la réalité, car nous éprouvions un intérêt énorme pour les choses et leur fonctionnement. Nous posions toutes sortes de questions à nos parents : « Pourquoi telle chose, maman ? Pourquoi telle chose, papa ? Pourquoi faisons-nous ceci ? Pourquoi ne faisons-nous pas cela ? » Mais nous avons oublié cette curiosité innocente, nous l'avons perdue, et nous devons la réveiller. Après ce premier moment de curiosité, nous nous sommes enfouis dans le cocon du comportement *tüdro*. Il fut un temps où nous étions extrêmement curieux mais, depuis, nous nous sommes crus maltraités par le monde et rapidement nous nous sommes réfugiés dans le cocon pour nous endormir.

Le fait de redresser la tête et les épaules peut parfois nous donner mal au dos ou provoquer des tensions dans la nuque, mais il est nécessaire de nous ouvrir, de nous redresser. Il n'est pas question de philosophie, mais de savoir comment nous allons faire concrètement pour devenir — sur cette terre, au nom du ciel et de la terre — des êtres humains intègres qui ne cherchent pas à se distraire à tout bout de champ. La recherche constante de distraction instantanée pose un grave problème : « Et maintenant, qu'est-ce que je fais ? Que faire pour éviter l'ennui ? Je ne veux pas du tout voir un monde aussi brillant ». Tandis que nous cousons l'étoffe de notre vie, nous nous demandons s'il n'y a pas une autre façon de faire ces points, s'il n'y a pas un moyen d'éviter le voyage direct. Le voyage que nous faisons est en effet exigeant, mais il n'y a pas moyen de l'éviter.

En mettant un terme à nos mécanismes habituels, nous arrivons à apprécier le monde réel sur-le-champ. Nous apprécions le monde qui nous entoure, qui est clair, splendide et fabuleux ; nous n'avons aucune raison de nous en plaindre, de nous sentir gênés. Si nous ne nous défaisons pas de nos tendances habituelles, nous ne pourrons jamais vraiment apprécier ce monde. Mais quand nous réussissons à surmonter les tendances habituelles, alors le principe magique et radieux des *dralas* peut descendre sur nous et chacun d'entre nous peut devenir maître de son monde.

16. Le monde sacré

Quand les êtres humains perdent le contact avec la nature, avec le ciel et la terre, ils ne sont plus capables de nourrir leur environnement, ni — ce qui revient au même — de gouverner leur monde ; ils détruisent leur écologie en même temps qu'ils se détruisent entre eux. Dans cette optique, la guérison de notre société doit s'effectuer de concert avec la guérison de notre lien personnel et élémentaire avec le monde phénoménal.

Comme nous l'avons vu aux deux derniers chapitres, l'arrogance et les tendances habituelles font obstacle à l'expérience de *drala*. Pour découvrir la magie du monde, nous devons surmonter notre névrose et les attitudes égocentriques qui nous empêchent de faire l'expérience d'une perspective plus vaste, d'une vision qui nous transcende. Elles obscurcissent notre vision, nous empêchant d'éprouver ce sentiment d'élévation qui rend possible notre ouverture aux autres et la possibilité de les aider.

Pour certains, les problèmes mondiaux sont si pressants que l'action sociale et politique doit avoir priorité sur le développement personnel ; ils sont même d'avis que l'on doit sacrifier entièrement ses propres besoins pour se vouer à une cause plus importante. Dans sa forme extrême, ce type de raisonnement justifie la névrose individuelle et l'agression qui seraient exclusivement le produit de tensions sociales. Ces gens croient devoir s'accrocher à leur névrose et même se servir de l'agression pour opérer une transformation.

Selon les enseignements Shambhala, par contre, nous devons reconnaître que notre expérience individuelle de santé

psychique est étroitement liée à notre vision d'une bonne société humaine. C'est pourquoi il nous faut faire un pas à la fois. Si nous essayons de résoudre les problèmes de la société sans tenter de surmonter la confusion et l'agression de notre propre état d'esprit, nos efforts ne feront qu'aggraver les problèmes de fond, au lieu de les résoudre. Pour cette raison nous devons nous engager dans le cheminement du guerrier avant même d'aborder la question, plus vaste, de l'aide que nous pourrions fournir au monde. Cela dit, il serait extrêmement regrettable que la perspective Shambhala soit perçue comme encore un autre moyen de se cultiver soi-même en laissant de côté ses responsabilités envers les autres. L'art du guerrier vise essentiellement à faire de nous des êtres humains doux et apprivoisés, capables d'apporter réellement quelque chose au monde. Le cheminement du guerrier se fonde sur la découverte qu'il y a quelque chose d'intrinsèquement bon dans l'existence humaine et que nous pouvons partager cette nature fondamentale de bonté avec les autres. Dans ce monde, il y a une harmonie et un ordre naturels que nous pouvons découvrir, mais nous ne pouvons nous contenter de les étudier scientifiquement ou de les mesurer mathématiquement. Nous devons les sentir dans les os, dans le cœur, dans l'esprit. Si notre formation dans les disciplines du guerrier est profonde, nous pouvons invoquer le principe de *drala* pour réactiver cette relation intime avec la réalité, ce qui nous fournira les moyens de travailler avec autrui dans la douceur et l'authenticité.

Quand on invoque les *dralas*, on aperçoit des reflets de la bonté fondamentale partout : en soi, chez les autres, dans le monde entier. On n'est pas aveugle aux aspects dégradés de l'existence, propres au soleil couchant ; au contraire, on est si alerte qu'on les voit avec une très grande précision. En même temps, on s'aperçoit que chaque aspect de la vie peut être revalorisé, que la possibilité du sacré existe dans chaque situation. Donc, on commence à considérer l'univers entier comme un monde sacré. Le monde sacré existe spontanément et naturellement dans le monde phénoménal. Si l'on a un lingot d'or, on peut lui imprimer des formes diverses, non seulement belles mais aussi grotesques, mais il restera de l'or de vingt-quatre carats. Un diamant peut être porté par la personne la plus vile, il n'en demeure pas moins un diamant.

Il en va de même pour l'idée d'un monde sacré. Bien que l'on perçoive la confusion et les problèmes qui remplissent le monde, on voit aussi que l'existence phénoménale est sujette à l'influence constante du Soleil du Grand Est. En fait, nous pourrions dire qu'elle revêt les qualités du Soleil du Grand Est. Le monde sacré est *grand* de par cette qualité primordiale. En effet, le sacré remonte très loin dans l'histoire, il remonte dans la préhistoire, dans ce qui précède l'histoire, dans ce qui précède la pensée, avant que l'esprit n'ait pu concevoir une pensée. Ainsi, faire l'expérience de la grandeur du monde sacré, c'est reconnaître l'existence de cette sagesse primordiale et vaste qui se reflète dans les phénomènes. Cette sagesse est à la fois vieille et jeune, elle ne se laisse jamais ternir ni amoindrir par les problèmes relatifs qui existent dans le monde.

Le monde sacré est également associé à l'*Est* par les possibilités de vision qui existent toujours dans ce monde. L'Est représente l'aube de l'éveil, l'horizon de la conscience humaine où l'on voit constamment poindre la vision. Où que l'on soit, quand on ouvre les yeux, on regarde toujours devant soi, vers l'Est. On a toujours des possibilités d'une perspective éveillée, même dans les circonstances les plus avilies et embrouillées. Finalement, le monde sacré est éclairé par le *soleil*, qui représente l'éclat et le rayonnement inépuisables. La notion de soleil se rapporte également à la vision des possibilités de vertu et de richesse existant spontanément dans le monde. Normalement, quand nous voyons une vive lumière, elle provient d'une source d'énergie limitée. Une bougie va briller plus ou moins longtemps selon l'épaisseur de la mèche et la quantité de cire ; la lumière d'une ampoule dépend du courant électrique qui l'alimente. Mais le Soleil du Grand Est flamboie éternellement et n'a nul besoin de combustible. En réalité, sa luminosité est beaucoup plus grande du fait qu'il n'a pas besoin de combustible ni même de veilleuse. Voir le monde sacré, c'est être témoin de cette perspective plus grande qui est continuellement présente.

L'expérience du monde sacré nous enseigne comment nous faisons partie de la trame riche et brillante du monde phénoménal. Nous en sommes partie intégrante et nous commençons à voir les possibilités d'une hiérarchie et d'un ordre

naturels qui pourraient nous servir de modèle pour organiser notre vie. Ordinairement, la hiérarchie est perçue de façon négative, comme une échelle ou structure verticale où le pouvoir est concentré au sommet. Si nous nous trouvons sur les barreaux du bas, nous nous sentons opprimés par ce qui est au-dessus et essayons de l'abolir, ou alors nous cherchons à grimper plus haut sur l'échelle. Pour le guerrier, par contre, la découverte de la hiérarchie, c'est voir comment le Soleil du Grand Est se reflète partout et en toute chose, c'est percevoir des possibilités d'ordre en ce monde qui ne sont fondées ni sur la lutte, ni sur l'agression. Autrement dit, le guerrier perçoit un moyen d'être en harmonie avec le monde phénoménal, un moyen qui n'est ni statique ni répressif. C'est pourquoi la découverte de la hiérarchie se manifeste par un sentiment naturel de décorum, de savoir-vivre : nous savons comment *être* naturellement dans le monde, car nous faisons l'expérience d'une dignité et d'une élégance qui n'ont pas besoin d'être cultivées.

Le décorum du guerrier se traduit par une sensation naturelle d'unité et de calme, qui proviennent du sentiment qu'il est en harmonie avec lui-même et son milieu. Nous n'avons pas à faire d'effort pour nous accorder aux situations, car celles-ci s'accordent d'elles-mêmes. Quand nous atteignons ce niveau de décorum, nous pouvons laisser tomber les derniers vestiges du gigantesque fardeau de tendances habituelles que nous traînons depuis si longtemps pour nous protéger de la nature. Nous pouvons apprécier les qualités inhérentes à la nature et nous rendre compte que nous n'avons pas besoin de tout ce fatras d'astuces égocentriques. Nous nous apercevons que nous pouvons vivre avec la nature, telle qu'elle est, et tels que nous sommes. Nous nous sentons à l'aise, dégagés ; nous nous sentons chez nous dans le monde.

C'est ainsi que l'invocation du principe de *drala* nous permet de vivre en harmonie avec la qualité élémentaire de la réalité. L'approche moderne, au contraire, essaie souvent de vaincre les éléments : le chauffage central est là pour vaincre le froid de l'hiver et l'air climatisé pour vaincre la chaleur estivale. Les sécheresses, les inondations et les ouragans sont perçus comme des batailles contre les éléments, et leur déchaînement nous donne un sentiment de malaise parce qu'il

nous rappelle leur force. Au lieu de tenter de surmonter les éléments bruts de l'existence, le guerrier respecte leur puissance et leur ordre et y voit un modèle de la conduite humaine. Dans les philosophies millénaires de la Chine et du Japon, les trois principes du ciel, de la terre et de l'homme expriment comment il est possible d'intégrer la vie et la société humaines dans l'ordre du monde naturel. Ces principes se fondent sur une manière très ancienne d'envisager la hiérarchie naturelle. J'ai pu moi-même constater, dans mes conférences sur la discipline du guerrier, que les principes du ciel, de la terre et de l'homme se révèlent d'une grande utilité pour décrire la façon dont le guerrier prend sa place dans le monde sacré. Bien que nos valeurs politiques et sociales soient très différentes des valeurs de la Chine et du Japon de l'époque impériale, nous pouvons quand même apprécier la sagesse fondamentale que renferment ces principes d'ordre naturel.

Le ciel, la terre et l'homme peuvent être compris littéralement comme le ciel au-dessus de nos têtes, la terre sous nos pieds et les êtres humains debout ou assis entre les deux. Malheureusement, le choix du mot « homme » plutôt qu'« être humain » peut avoir, pour certains lecteurs, une connotation restrictive, mais par « homme » nous entendons simplement l'existence anthropomorphe — l'existence humaine — et non pas l'homme à l'exclusion de la femme. Traditionnellement, le ciel est le domaine des dieux, l'espace le plus sacré, de sorte que le principe du ciel symbolise tous les idéaux exaltés et toutes les expériences d'immensité et de sacré. La splendeur du ciel, la vision du ciel sont ce qui inspirent la grandeur et la créativité humaines. La terre, d'autre part, symbolise le sens pratique et la réceptivité ; elle est le sol qui soutient et nourrit la vie. Bien que la terre puisse paraître solide et obstinée, elle se laisse pénétrer et labourer, elle se laisse cultiver. C'est la relation juste entre les principes du ciel et de la terre qui rend la terre meuble. L'espace céleste peut nous paraître très sec et conceptuel, mais c'est du ciel également que proviennent la chaleur et l'amour. C'est le ciel qui produit la pluie qui tombe sur la terre ; il y a donc une relation d'affinité entre le ciel et la terre. Lorsqu'une telle relation est établie, la terre commence à s'assouplir, elle devient douce, tendre et docile ; alors la végétation peut pousser et l'homme peut la cultiver.

Finalement, il y a le principe de l'homme, qui se rapporte à la simplicité, au fait de vivre en harmonie avec le ciel et la terre. Quand les êtres humains combinent en eux la liberté du ciel et le sens pratique de la terre, ils peuvent vivre ensemble dans une bonne société humaine. Selon la tradition, lorsque les êtres humains vivent en harmonie avec les principes du ciel et de la terre, alors les quatre saisons et les éléments du monde collaborent aussi de façon harmonieuse ; la peur disparaît et les êtres humains peuvent participer à ce monde et y vivre, de façon bien méritée. Ils ont le ciel au-dessus d'eux et la terre sous les pieds, et ils apprécient les arbres, l'herbe et toutes les autres choses ; ils se laissent toucher par le monde.

Toutefois, si les êtres humains violent leur rapport avec le ciel et la terre, s'ils perdent foi en eux, il y aura du chaos social et des catastrophes naturelles. En chinois, l'idéogramme qui désigne le roi ou souverain est formé d'une ligne verticale qui relie trois traits horizontaux : le ciel, la terre et l'homme. Donc, le roi a le pouvoir d'unir le ciel et la terre dans une bonne société humaine. Traditionnellement, si la pluie était abondante et que les cultures et la végétation poussaient généreusement, c'était signe que le roi était authentique, qu'il savait réellement établir un lien entre le ciel et la terre. En revanche, quand il y avait une sécheresse ou une famine, ou des catastrophes naturelles comme une inondation ou un tremblement de terre, l'autorité du souverain était remise en cause. L'idée que l'harmonie dans la nature est reliée à l'harmonie dans les affaires humaines n'est pas exclusivement orientale. Dans la Bible, par exemple, de nombreux passages, telle l'histoire du roi David, illustrent ce conflit entre le ciel et la terre et le doute qu'il jette sur le roi.

Si nous appliquons la perspective du ciel, de la terre et de l'homme à la situation du monde actuel, nous voyons qu'il existe un lien entre les problèmes sociaux et les problèmes naturels, les problèmes écologiques auxquels nous sommes confrontés. Quand les êtres humains perdent le contact avec la nature, avec le ciel et la terre, ils ne sont plus capables de nourrir leur environnement, ni — ce qui revient au même — de gouverner leur monde ; ils détruisent leur écologie en même temps qu'ils se détruisent entre eux. Dans cette

optique, la guérison de notre société doit s'effectuer de concert avec la guérison de notre lien personnel et élémentaire avec le monde phénoménal.

Quand les êtres humains oublient qu'ils vivent sous un firmament vaste et ouvert, sur une terre fertile et verdoyante, il leur est très difficile d'élargir leur vision. Quand le ciel nous apparaît comme une chape de plomb et la terre comme un désert aride, nous songeons plus à nous cacher qu'à nous ouvrir aux autres et à les aider. La perspective Shambhala ne rejette pas la technologie, pas plus qu'elle ne prône un « retour à la nature » simpliste. Cependant, le monde dans lequel nous vivons nous offre l'espace pour nous détendre, pour nous apprécier nous-mêmes et apprécier notre ciel et notre terre. Nous pouvons nous permettre de nous aimer, nous pouvons nous offrir le luxe de relever la tête et de redresser les épaules pour voir la splendeur du soleil qui brille dans le ciel.

L'art du guerrier pose un double défi : vivre pleinement dans le monde tel qu'il est, et découvrir dans ce monde, avec tous ses paradoxes, l'essence du maintenant. Si nous ouvrons les yeux, si nous ouvrons notre esprit et notre cœur, nous constatons que le monde est un lieu magique. Il n'est pas magique parce qu'il nous mystifierait ou qu'il se muerait inopinément en autre chose, mais par le fait même qu'il puisse *être*, de façon si vive et lumineuse. Cependant, la découverte de la magie ne peut se produire que si nous dépassons notre gêne d'être en vie, que si nous avons le courage de proclamer, sans hésitation ni arrogance, la bonté et la dignité de la vie humaine. C'est alors que la magie, le principe de *drala*, peut descendre sur notre existence.

Le monde est plein d'une puissance et d'une sagesse qui, pour ainsi dire, pourraient être nôtres ; dans un sens, elles nous appartiennent déjà. Quand nous invoquons le principe de *drala*, nous avons la possibilité de faire l'expérience du monde sacré, d'un monde qui possède une richesse et un éclat existant spontanément ; nous avons aussi la possibilité d'une hiérarchie naturelle, d'un ordre naturel. Cet ordre comprend tous les aspects de la vie, sans omettre les aspects laids, amers et tristes ; ces qualités font elles aussi partie de la riche trame de notre existence, une trame que nous pouvons incorporer

à notre être. En réalité, que nous le voulions ou non, nous faisons d'ores et déjà partie de cette trame. Le fait de reconnaître l'existence de ce lien est à la fois puissant et propice, car il nous permet d'arrêter de nous plaindre de notre monde et de cesser de le combattre. Au contraire, nous pouvons commencer à célébrer et à promouvoir le caractère sacré du monde. En suivant la voie du guerrier, nous pouvons élargir notre perspective et offrir sans peur notre aide aux autres. Cette façon de faire nous fournit des possibilités d'effectuer un changement véritable. Nous ne pouvons changer la façon d'*être* du monde ; par contre, en nous ouvrant au monde *tel qu'il est*, nous pouvons découvrir que la douceur, le savoir-vivre et la vaillance nous sont accessibles, qu'ils sont de fait accessibles à tout être humain.

17. La hiérarchie naturelle

Vivre en accord avec la hiérarchie naturelle ne se résume pas à suivre une série de règlements rigides, ni à structurer son emploi du temps en fonction de commandements caducs et de règles toutes faites. Le monde est doté d'un ordre, d'un pouvoir et d'une richesse qui peuvent nous enseigner à mener notre vie avec adresse, en nous montrant bienveillants envers les autres et en prenant soin de nous-mêmes.

Les principes du ciel, de la terre et de l'homme, analysés au chapitre précédent, sont un moyen parmi d'autres de décrire la hiérarchie naturelle. Ils constituent une manière d'envisager l'ordre du monde cosmique, ce monde plus vaste dont les êtres humains font partie. Dans ce chapitre, j'aimerais exposer une autre façon d'envisager cet ordre, qui provient de la sagesse shambhalienne du Tibet, mon pays natal. Cette vision du monde comprend également trois aspects, qui se nomment *lha*, *nyen* et *lu* [1]. Ces trois principes ne s'opposent pas aux principes du ciel, de la terre et de l'homme, mais ils présentent une perspective légèrement différente. *Lha*, *nyen* et *lu* sont davantage ancrés dans les lois de la terre, bien qu'ils reconnaissent l'autorité du ciel et la place des êtres humains. Ces principes décrivent le protocole et le décorum de la terre elle-même et montrent comment les êtres humains peuvent s'intégrer dans la trame de la réalité fondamentale. L'application des principes de *lha*, *nyen* et *lu* est donc un autre moyen d'invoquer la puissance des *dralas*, la magie des éléments.

1. Prononcer *hla*, *gnèn*, *lou*.

Lha signifie littéralement « divin » ou « dieu », mais dans ce cas-ci il se réfère aux points les plus élevés de la terre et non à un royaume céleste. Le domaine de *lha*, ce sont les sommets des montagnes enneigées, parmi les glaciers et la roche nue. *Lha* est le point le plus élevé de tous, le premier à recevoir la lumière du soleil levant. Il correspond aux régions de la terre qui s'élancent dans les cieux, dans les nuages, aussi proches du ciel que la terre puisse aller.

Sur le plan psychologique, *lha* représente le premier éveil. C'est l'expérience d'une fraîcheur immense, d'un état d'esprit non contaminé. *Lha* est l'aspect de notre être qui reflète en premier le Soleil du Grand Est ; c'est également le sentiment d'illuminer en rayonnant, de projeter une immense bonté. Dans le corps, *lha* correspond à la tête, et en particulier aux yeux et au front ; il symbolise, au niveau de l'expérience physique, la notion de s'élever et de se projeter vers l'extérieur.

Ensuite il y a *nyen*, qui signifie littéralement « ami ». *Nyen* commence dans les contreforts des grandes montagnes et comprend les forêts, les jungles et les plaines. Dans une montagne, la cime correspond à *lha* et les versants avec leur dignité à *nyen*. Dans la tradition des samouraï du Japon, les larges épaules empesées de l'uniforme des guerriers représentent le principe de *nyen* ; c'est également le cas dans la tradition militaire d'Occident, où les épaulettes accentuent la carrure. Dans le corps, *nyen* comprend non seulement les épaules mais aussi le torse, la poitrine, la cage thoracique. Psychologiquement, il correspond à la solidité, au sentiment d'être solidement ancré dans la bonté, enraciné dans la terre. Par conséquent, *nyen* est relié à la bravoure et à l'héroïsme des êtres humains. En ce sens, il constitue une version illuminée de l'amitié : se montrer valeureux et serviable.

Finalement, il y a *lu*, qui signifie littéralement « être aquatique ». *Lu* est le domaine des océans, des fleuves, des grands lacs, le royaume de l'eau et de l'humidité. *Lu* a la qualité d'un joyau liquide, de sorte que l'humidité ici est associée à la richesse. Psychologiquement, faire l'expérience de *lu* est comme plonger dans un lac d'or. *Lu* correspond également à la fraîcheur, mais à une fraîcheur différente de celle des glaciers sur les montagnes de *lha*. Ici, la fraîcheur évoque plutôt les reflets du soleil sur une nappe d'eau profonde, qui font ressortir la qualité de joyau liquide de l'eau. Dans le corps, *lu* correspond aux jambes et aux pieds, à tout ce qui se trouve au-dessous de la taille.

Lha, *nyen* et *lu* sont également associés aux saisons. L'hiver correspond à *lha*, la plus élevée des saisons. En hiver, on se sent surélevé, on a la sensation de flotter au-dessus des nuages. L'air est froid et vif, c'est comme si l'on volait dans le ciel. Ensuite il y a le printemps, où l'on descend du ciel pour entrer en contact avec la terre. Le printemps est une transition entre *lha* et *nyen*. Vient alors l'été, qui correspond au plein essor de *nyen*, lorsque tout verdit et s'épanouit. Finalement, l'été se change en automne ; c'est la saison des fruits, de la plénitude ultime, associée à *lu*. Les récoltes et moissons de l'automne sont la fructification de *lu*. Dans l'enchaînement des saisons, *lha*, *nyen* et *lu* s'influencent mutuellement dans un processus d'évolution. Ce même modèle s'applique à un grand nombre de situations. L'interaction de *lha*, *nyen* et *lu* peut être comparée à la fonte des neiges éternelles des cimes. La chaleur du soleil fait fondre la neige et les glaciers sur les montagnes, ce qui correspond à *lha*. Ensuite, l'eau s'écoule le long des flancs et forme des torrents et des rivières, ce qui correspond à *nyen*. Enfin, les rivières convergent dans l'océan, ce qui correspond à *lu*, le fruit.

Il est possible d'observer le jeu réciproque de *lha*, *nyen* et *lu* dans la conduite humaine et les échanges sociaux. L'argent, par exemple, est associé au principe de *lha* ; ouvrir un compte en banque pour y déposer des fonds est associé à *nyen* ; et retirer des fonds du compte pour payer des factures ou faire des achats est associé à *lu*. Prenons un autre exemple, une action aussi simple que celle de boire un verre d'eau. Comme on ne peut boire de l'eau dans un verre vide, on verse d'abord l'eau dans le verre : c'est *lha*. Ensuite on prend le verre avec la main : c'est *nyen*. Finalement on boit : c'est *lu*.

Lha, *nyen* et *lu* jouent un rôle dans toutes les circonstances de la vie ; chaque objet que nous manipulons s'inscrit dans un de ces trois domaines. Sur le plan de l'habillement, par exemple, le chapeau occupe la place de *lha*, les chaussures celle de *lu* et la chemise, la robe ou le pantalon celle de *nyen*. Si nous confondons ces principes, l'instinct nous dit que quel-

que chose ne va pas. Par exemple, si le soleil darde ses rayons, nous n'allons pas nous mettre des chaussures sur la tête pour nous protéger. De même, nous ne marcherons pas non plus sur nos lunettes. Nous ne fourrerons pas nos cravates dans nos chaussures et, pour la même raison, nous ne devrions pas non plus mettre les pieds sur la table, car ce serait intervertir *lu* et *nyen*. Les effets personnels qui appartiennent au domaine de *lha* comprennent les chapeaux, les lunettes, les boucles d'oreilles, les brosses à dents, les brosses à cheveux. Parmi ceux qui appartiennent au domaine de *nyen*, il y a les bagues, les ceintures, les cravates, les chemises et chemisiers, les boutons de manchettes, les bracelets, les montres. Ceux qui occupent la place de *lu* comprennent les chaussures, les chaussettes et les sous-vêtements. Ces principes doivent être pris au pied de la lettre, n'en déplaise au lecteur : *lha*, *nyen* et *lu* sont des principes très simples et très ordinaires.

Comme l'observance de l'ordre de *lha*, de *nyen* et de *lu* est ce qui fait de l'être humain un être civilisé, nous pourrions dire que ces principes constituent l'étiquette ultime. Lorsque nous respectons l'ordre de *lha*, *nyen* et *lu*, nous pouvons harmoniser notre vie avec le monde phénoménal. Certains voudraient passer par-dessus ces normes fondamentales de la société : « Et alors, qu'est-ce que cela peut faire si je me mets des chaussures sur la tête ? », diront-ils. Mais chacun sait qu'un tel geste est déplacé, bien que personne ne sache exactement pourquoi. L'être humain a un instinct qui l'incite à avoir un endroit précis pour chaque effet personnel et pour chaque article ménager. Ces normes ont vraiment un sens. La chambre à coucher, de même que la maison tout entière, est beaucoup plus ordonnée quand nous rangeons les choses à leur place. C'est de là que naît le sens du rythme et de l'ordre dans notre expérience. Nous ne jetons pas nos vêtements par terre, pas plus que nous ne rangeons les pantoufles sous l'oreiller ou que nous n'employons la brosse à cheveux pour cirer les chaussures.

Ne pas tenir compte de l'ordre de *lha*, *nyen* et *lu* peut avoir des effets terriblement destructeurs. Si, au lieu de l'hiver, l'été succédait à l'automne et si, au lieu de l'automne, le printemps succédait à l'été, l'ordre des principes cosmiques serait entièrement bouleversé. Les cultures ne croîtraient plus, les animaux arrêteraient de se reproduire, les inondations et les sécheresses seraient dévastatrices. La perturbation de l'ordre de *lha*, *nyen* et *lu* dans la société ressemble au dérèglement de l'ordre des saisons ; elle affaiblit la société et entraîne l'anomie.

Parfois, la violation des principes de *lha*, *nyen* et *lu* se manifeste dans les actions des chefs d'État : le président des États-Unis mettant les pieds sur la table du bureau ovale ou le fameux incident aux Nations unies où l'ancien Premier ministre soviétique Khrouchtchev ôta sa chaussure pour taper sur le podium. Ces actions en tant que telles ne constituent pas le véritable problème ; intégrer dans sa vie les lois de *lha*, *nyen* et *lu* ne se résume pas à une question de bienséance. Le vrai problème est l'attitude qui profane le caractère sacré de la vie, le fait de penser que pour donner de la force à ses paroles il faut mettre le monde à l'envers en dédaignant les normes fondamentales. Non seulement on perd sa confiance dans le monde phénoménal, mais on devient soi-même une personne indigne de confiance, capable de bien des micmacs pour réussir dans la vie. Une telle approche peut éventuellement mener à une victoire provisoire mais, au bout du compte, on pourrait se retrouver au dépotoir de l'humanité.

C'est pour cette raison qu'il est si important de respecter l'ordre de *lha*, *nyen* et *lu*. Il ne s'agit pas d'affecter le respect pour ces principes, nous contentant d'avoir un ménage ordonné où tout est à sa place. Il faut commencer par apprécier le monde, par jeter un regard neuf sur l'univers, tel que nous l'avons déjà décrit à maintes reprises. Ensuite, à partir de là, nous pouvons ressentir la présence de *lha*, *nyen* et *lu* dans notre corps, dans tout notre être : la vigilance et la vision de *lha*, la solidité et la douceur de *nyen* et les possibilités de richesse que nous offre le fait de fouler le sol, ce qui correspond à *lu*. Cette découverte du décorum fondamental nous permet d'entrevoir la façon de joindre les principes de *lha*, *nyen* et *lu* en nous offrant aux autres, en nous mettant au service du monde.

L'union de *lha*, *nyen* et *lu* peut être illustrée par l'exemple du salut traditionnel de nombre de cultures orientales. Pour le guerrier de Shambhala, s'incliner signifie se donner aux

autres, se mettre à leur service. Nous ne parlons pas uniquement de l'inclination physique, mais aussi de toute l'attitude du guerrier dans la vie, une attitude de dévouement altruiste. Lorsque nous nous inclinons à la manière d'un guerrier, nous commençons par bien placer la tête et les épaules et redresser la posture. Il ne s'agit pas de nous précipiter et de nous incliner à toute vitesse, mais d'abord de nous tenir droits pour établir un contact avec le domaine de *lha* et pouvoir invoquer le cheval du vent. C'est comme si nous étions le mont Everest, la tête couronnée de glaciers. Ensuite, depuis le domaine frais et cinglant des montagnes et des glaciers, nous amorçons le salut en baissant la tête et en pliant légèrement le buste : la tête transmet quelque chose aux épaules. De cette façon, nous nous lions d'amitié avec *nyen* : nous reconnaissons la largeur des épaules, leur étendue. Finalement, nous achevons notre salut en nous soumettant au domaine de *lu*, en nous livrant entièrement. Nous incliner, c'est porter en offrande nos trois systèmes : *lha*, *nyen* et *lu*.

Nous incliner devant quelqu'un, c'est lui faire don de notre bonté fondamentale et de notre cheval du vent. En le saluant nous lui livrons des possibilités de puissance et de magie, et nous le faisons de façon appropriée et du fond du cœur. C'est un processus à trois étapes : se maintenir, ressentir et donner. D'abord, il faut savoir nous maintenir, sans quoi le salut n'affirme rien du tout. Si nous nous inclinons devant quelqu'un en nous effondrant, c'est que nous sommes trop crédules, que nous n'y mettons pas de cœur. Le témoin de notre salut, la personne devant laquelle nous nous inclinons, nous jugera peu fiable. Par sa magie, sa puissance, le salut doit réellement confirmer chacun des deux acteurs. Quand nous nous inclinons devant un ami ou devant quelqu'un de bien, quelqu'un de fiable qui possède également cette puissance, nous partageons quelque chose avec lui. Par contre, si nous nous inclinons devant le soleil couchant, devant la souris Mickey, nous nous avilissons, ce qu'un guerrier ne fait jamais. Donc, le salut vise à reconnaître la valeur de l'autre, la présence devant nous de son *lha*, *nyen* et *lu*. Finalement, comme preuve de respect, nous ne nous relevons pas de notre salut tant que l'autre ne s'est pas relevé.

Ce salut est un échange complémentaire d'énergie ainsi

qu'un signe de noblesse, de loyauté et d'ouverture. Il est à la fois un exemple et une analogie de l'union de *lha*, *nyen* et *lu*. La question essentielle est de nous mettre au service du monde. Un autre moyen d'unir *lha*, *nyen* et *lu* est fourni par les outils qui nous aident à façonner notre monde ; aussi leur devons-nous un respect particulier. Il en est de même pour les hommes et les femmes qui contribuent à façonner la vie des autres en les servant. Voilà pourquoi nous devons tenir en estime un maître, car il unit *lha*, *nyen* et *lu* chez ses étudiants. C'est aussi, idéalement, le mandat des politiciens et des fonctionnaires publics. Le rôle du guerrier est de réunir en lui-même *lha*, *nyen* et *lu* afin de pouvoir aider ses semblables.

Vivre en accord avec la hiérarchie naturelle ne se résume pas à suivre une série de règlements rigides, ni à structurer son emploi du temps en fonction de commandements caducs et de règles toutes faites. Le monde est doté d'un ordre, d'un pouvoir et d'une richesse qui peuvent nous enseigner à mener notre vie avec adresse, en nous montrant bienveillants envers les autres et en prenant soin de nous-mêmes. Cependant, il ne faut pas se contenter d'étudier les principes de *lha*, *nyen* et *lu* ; la découverte de la hiérarchie naturelle doit être une expérience personnelle. Il faut faire personnellement l'expérience de la magie. Ainsi, non seulement ne sera-t-on jamais tenté de poser son chapeau par terre mais — ce qui est bien plus important — on n'essaiera jamais de tromper son prochain et ses amis. On sera animé du désir de servir le monde, prêt à faire don de soi.

18. Comment régner

Gouverner notre monde signifie vivre de façon digne et disciplinée, sans frivolité, tout en jouissant de la vie ; il y a vraiment moyen de combiner la survie et la célébration.

Le voyage qui conduit le guerrier à la découverte de la hiérarchie naturelle et de la place qu'il y occupe est à la fois sublime et simple. Il est simple parce qu'il est si immédiat et si touchant : il touche nos sources, notre place dans ce monde, notre origine et notre destinée. C'est comme si nous faisions une longue randonnée dans les bois à la tombée du jour. Nous entendons le chant des oiseaux et, pendant de brefs instants, nous entrevoyons dans le ciel les dernières lueurs du crépuscule. Nous voyons un croissant de lune et des constellations d'étoiles dans le ciel. Nous prenons plaisir à regarder la verdeur du feuillage et la beauté des fleurs sauvages. Au loin des chiens aboient, un enfant pleure et, de temps en temps, nous parvient le bruit d'une voiture ou d'un camion qui passe sur l'autoroute. Le vent qui nous caresse les joues nous amène l'odeur fraîche de la forêt. A l'occasion, il arrive que nous effarouchions au passage un lapin ou un oiseau. A mesure que le crépuscule avance, des souvenirs nous envahissent : nous pensons à notre mari ou à notre femme, à nos enfants, à nos grands-parents, à notre monde. Nous songeons à notre première salle de classe, où nous avons appris à épeler les mots, à lire et à écrire. Nous nous revoyons en train de tracer les lettres *i* et *o*, *m* et *a*. Nous marchons dans la forêt des *dralas*, mais nous avons quand même la sensation qu'elle est entourée d'êtres humains vivants. Pourtant, si nous écoutons, nous n'entendons que le bruit de nos propres pas — gauche, droite, gauche, droite — et parfois un léger craquement quand il nous arrive de marcher sur une brindille sèche.

Lorsque nous pénétrons dans ce monde plus vaste de la réalité, dans ce monde cosmique, nous découvrons le moyen de gouverner notre monde, mais nous découvrons également en nous un profond sentiment de solitude. Il est possible que ce monde devienne pour nous un palais ou un royaume, mais, bien que nous en soyons le roi ou la reine, nous serons un monarque au cœur brisé. Cet état de choses est loin d'être mauvais ; au contraire, c'est la manière de devenir un être humain intègre et même, si l'on va jusqu'au bout, un être humain glorieux, capable d'aider son prochain.

Ce genre de solitude est douloureux, mais il est en même temps beau et réel. De cette tristesse si douloureuse découlent naturellement la disponibilité envers les autres et le désir profond de travailler avec les gens. Nous nous rendons compte que nous sommes uniques, qu'il y a quelque chose de bon dans le fait d'être celui ou celle que nous sommes. La sollicitude que nous éprouvons pour nous-mêmes commence aussi à s'étendre à ceux qui ont nourri notre existence ou qui ont fait leur propre cheminement de guerriers, frayant ainsi la voie que nous-mêmes allions un jour parcourir. De là naît le dévouement, un sentiment de dévotion pour la lignée des guerriers, pour toutes ces personnes vaillantes qui ont accompli le même cheminement. En même temps, l'élan de sollicitude s'étend à tout ceux qui ne l'ont pas encore entrepris. De voir que nous-mêmes avons pu entreprendre le voyage, nous comprenons qu'il est possible d'aider les autres à en faire autant.

Nous nous rendons compte qu'il y a des saisons dans notre vie, tout comme dans la nature. Il y a un temps pour cultiver et créer, pour nourrir le monde et donner naissance à de nouvelles idées, à des projets nouveaux. Il y a un temps pour la floraison et l'abondance, où la vie est en plein épanouissement, en pleine croissance, débordante d'énergie. Et il y a un temps pour la fructification, où les choses touchent à leur fin ; elles ont atteint la plénitude et nous devons les récolter avant qu'elles ne se fanent. Et n'oublions pas, enfin, les moments froids, cinglants et vides, où le printemps du renouveau paraît un rêve lointain. Dans la trame de la vie, ces

rythmes sont des événements naturels qui se succèdent tels le jour et la nuit. Ils ne nous parlent pas d'espoir et de peur, ils nous disent simplement comment *sont* les choses. Si nous prenons conscience que chaque époque de notre vie est un ensemble de circonstances naturelles, nous n'avons plus à nous laisser entraîner ou ballotter au gré des conjonctures de la vie, des changements d'humeur qu'elle nous offre. Nous constatons que nous avons la possibilité d'être pleinement dans le monde en tout moment ; advienne que pourra, nous pouvons faire preuve de notre vaillance et de notre fierté personnelles.

D'ordinaire, il existe un conflit apparent entre la survie et la célébration. La survie, l'attention aux besoins essentiels reposent sur le sens pratique, sur l'effort et, fréquemment, sur le travail pénible et monotone. La célébration, par contre, est souvent associée à l'extravagance et au fait d'entreprendre des choses qui dépassent nos moyens. Gouverner notre monde signifie vivre de façon digne et disciplinée, sans frivolité, tout en jouissant de la vie ; il y a vraiment moyen de combiner la survie et la célébration. Le royaume que nous gouvernons est notre propre vie ; c'est le royaume d'un maître de maison, d'une maîtresse de maison. Que nous ayons ou non un époux, une épouse, des enfants, notre vie n'en a pas moins une structure et une dynamique. Pour certains, la régularité de la vie est une imposition constante. Ils aimeraient mener une vie différente à chaque instant, avoir un menu différent à chaque repas. Mais il est nécessaire de nous fixer quelque part et de nous efforcer d'avoir une vie régulière et disciplinée. A vrai dire, plus notre vie est disciplinée, plus il peut y avoir de la joie. Ainsi, la trame de notre vie peut être la joie et la célébration, et non seulement le devoir. Voilà ce que veut dire gouverner le royaume de sa vie.

L'idée de royaume ici signifie que la vie contient en puissance richesse et bonté. Il existe de nombreux malentendus au sujet de la richesse. Généralement, être riche équivaut à avoir de grosses sommes d'argent, alors que le vrai sens de la richesse consiste à savoir créer une situation en or dans sa vie. Autrement dit, bien qu'on n'ait pas plus de vingt dollars en banque, on a quand même le pouvoir de manifester de la richesse.

Il est intéressant de noter qu'une personne perdue dans le désert, sans eau ni vivres, mais avec une besace pleine d'or, succomberait quand même à l'inanition et à la soif, car elle ne pourrait ni se nourrir ni se désaltérer avec son or. C'est là une analogie de ce qui arrive souvent à ceux qui ont de l'argent : ils ne savent absolument pas comment le boire ou le manger. J'ai entendu parler un jour d'un chef indien qui avait trouvé du pétrole dans sa propriété et qui, par la suite, s'était enrichi. Pour afficher sa richesse, il s'était acheté vingt baignoires d'un seul coup, avec toute la robinetterie. Nous pouvons dépenser des millions de dollars et n'en éprouver pas moins une angoisse et une insatisfaction intenses ; malgré toutes nos prétendues richesses, il se peut que nous ne soyons même pas capables de jouir d'un simple repas.

La véritable richesse ne vient pas automatiquement : il faut la cultiver, il faut la gagner, faute de quoi nous pouvons continuer à mourir de faim même en ayant beaucoup d'argent. Ainsi, n'allons surtout pas croire que gouverner notre monde signifie dépenser énormément d'argent. La véritable richesse vient plutôt de notre propre potentiel de travail, de notre propre force. Notre costume est-il couvert de peluches ? Inutile de courir chez le teinturier, nettoyons-le nous-mêmes. Non seulement cela coûte beaucoup moins cher, mais c'est aussi plus digne : nous prenons soin du monde avec notre propre énergie, nos propres efforts. La clé de la richesse, la clé d'or, c'est de reconnaître que nous pouvons être pauvres — je devrais dire désargentés — et nous sentir quand même bien, car, de toute façon, nous possédons déjà un sentiment de richesse. Cette clé merveilleuse de la richesse est aussi le premier principe du gouvernement : se rendre compte que la fortune et la richesse résident dans le fait d'être une personne essentiellement intègre. Nous n'avons pas à envier ceux qui ont plus que nous sur le plan économique. Nous pouvons être riches, même en étant pauvres.

Ce changement de perspective est très intéressant et également très puissant lorsqu'il s'agit d'affronter les problèmes mondiaux. La politique, par exemple, est trop souvent axée sur la pauvreté. Les pauvres veulent ôter argent et ressources aux plus nantis, tandis que les riches — c'est-à-dire ceux qui ont de l'argent — s'agrippent à ce qu'ils ont, de crainte

de s'appauvrir en renonçant à une partie de leur argent. Avec une telle mentalité de part et d'autre, la possibilité d'une transformation réelle est presque inconcevable. Quand bien même un changement se produirait, il se fonderait sur une haine et une violence horribles, tellement les deux parties se cramponnent à ce qu'elles croient être important.

Bien sûr, si l'on meurt de faim, la chose que l'on désire, c'est manger ; manger est alors un besoin réel. Cependant, il est possible de manipuler sans scrupules les désirs justifiés des personnes qui sont dans le besoin. Des guerres fondées sur la rapacité se sont succédé maintes et maintes fois dans l'histoire. Les riches se sont montrés prêts à sacrifier des milliers de vies humaines pour défendre leurs richesses, en même temps que les dépossédés étaient prêts à massacrer leurs semblables pour un grain de riz ou l'espoir d'un sou.

Le mahatma Gandhi avait demandé au peuple indien d'embrasser la non-violence et de renoncer à son attachement aux coutumes étrangères, qu'on avait l'habitude d'associer à la richesse et à la prospérité. Comme la plupart des Indiens portaient des étoffes de fabrication britannique, il leur demanda de ne plus acheter ces tissus et de filer et de tisser eux-mêmes leurs vêtements. Cette proclamation d'autarcie était une manière — très puissante d'ailleurs — de promouvoir une dignité fondée non sur des possessions matérielles, mais sur l'état inhérent à chacun. En même temps, et sans vouloir dénigrer la vision qu'avait Gandhi de la non-agression — qu'il appelait *satyagraha* ou « saisir la vérité » —, nous ne devons pas confondre son message avec l'ascèse extrême. Pour découvrir notre richesse intrinsèque, il n'est pas nécessaire de renoncer à toutes nos possessions matérielles et à toutes nos occupations terrestres. Pour qu'une société se sente dirigée et gouvernée, quelqu'un doit porter le complet-veston à la table de négociations, quelqu'un doit porter l'uniforme et garantir la paix.

Le message essentiel des enseignements Shambhala est qu'on n'a pas besoin de circonstances extraordinaires pour réaliser pleinement la vie humaine. Voilà la sagesse fondamentale de Shambhala : dans ce monde, tel qu'il est, il est possible de mener une vie humaine droite, une vie pleine de sens, vouée au service d'autrui. C'est là notre véritable

richesse. A une époque où le monde est confronté à la menace d'une destruction nucléaire et à la réalité de la famine et de la misère à grande échelle, l'idée de gouverner sa vie signifie s'engager à vivre dans ce monde en tant qu'être humain ordinaire, en tant qu'être pleinement humain. C'est précisément ce que représente l'image du guerrier dans le monde.

D'un point de vue pratique, comment pouvons-nous intégrer dans notre quotidien ce sentiment de richesse et de commandement ? Une fois que le guerrier a acquis une certaine mentalité, une fois qu'il a saisi pleinement les principes de la dignité et de la douceur et qu'il est en mesure d'apprécier les principes de *drala* et de *lha*, *nyen* et *lu*, il doit alors réfléchir à ce que signifient la richesse et l'opulence dans sa propre vie. Dans cette pratique fondamentale de la richesse, le guerrier projette la bonté qui existe dans son être ; un sentiment de bonté générale émane de lui. Cette bonté peut se refléter dans sa coiffure, dans ses vêtements, dans l'aspect que présente sa salle de séjour, en fait, dans tout ce qui existe dans son entourage immédiat. Après quoi il peut aller plus loin et faire l'expérience d'une richesse plus grande en cultivant ce qu'on appelle les sept richesses du monarque universel. Ces catégories, qui sont d'une grande antiquité, ont été utilisées tout d'abord en Inde pour décrire les qualités d'un souverain. Mais dans ce cas, nous parlons de cultiver ces qualités individuellement, personnellement.

La première richesse du souverain est la reine. Sa reine — son épouse ou son époux, si l'on veut — représente le principe de la droiture dans le domaine domestique. Le fait d'habiter avec quelqu'un — quelqu'un avec qui nous pouvons partager notre vie, tant notre sagesse que nos aspects négatifs —, nous encourage à dévoiler notre personnalité, à ne pas refouler les choses. Toutefois, l'habitant de Shambhala ne doit pas forcément être marié ; les célibataires ont aussi leur place. Ils peuvent être leurs propres amis et avoir également un cercle d'amis. Le principe fondamental est de cultiver l'honnêteté et le bon sens dans les relations.

La deuxième richesse du monarque universel est le ministre. Le ministre représente l'idée d'un conseiller. Nous avons notre conjoint, qui nous encourage à la droiture, et puis nous avons les amis qui nous offrent suggestions et conseils. On

dit qu'un ministre doit être insondable. L'idée d'insondabilité ici ne signifie pas que nos amis soient sournois ou indéchiffrables, mais qu'ils n'ont aucun projet ou objectif en tête qui puisse entraver l'amitié qu'ils nous portent ; leur avis et leur aide sont désintéressés.

La troisième richesse est le général, qui représente le courage et la protection. Le général est également un ami, un ami courageux qui n'hésite pas à nous protéger, à nous tirer d'embarras, à faire tout le nécessaire dans une situation. Le général est un ami — ou une amie — qui prend réellement soin de nous, à la différence de l'ami qui nous fournit des conseils.

La quatrième richesse est le coursier. Le coursier, ou cheval, représente l'assiduité, le fait de travailler avec zèle et application dans chaque situation. On ne se laisse pas prendre au piège de la paresse, mais on avance constamment en travaillant sur les situations de la vie.

La cinquième richesse est l'éléphant, relié à la fermeté. Les vents de l'illusion et de la confusion n'ont sur nous aucune emprise : nous demeurons solides comme un éléphant. A la différence d'un arbre, l'éléphant n'a pas de racines ; il peut bouger et se déplacer. Nous pouvons donc marcher et avancer avec constance, comme si nous étions montés sur un éléphant.

La sixième richesse du souverain est le joyau qui exauce tous les vœux, qui représente la générosité. Au lieu de s'accrocher aux richesses obtenues au moyen des principes antérieurs, on lâche prise et on donne : par l'hospitalité, par l'ouverture, par le sens de l'humour.

La septième richesse est la roue. D'après la tradition, le souverain de l'univers entier détient une roue en or, tandis que le monarque qui règne seulement sur la terre détient une roue en fer. Les souverains de Shambhala possédaient une roue en fer, car ils gouvernaient la terre. Sur un plan personnel, la roue représente la maîtrise de notre propre monde. Nous occupons pleinement et correctement notre place dans la vie, de sorte que tous les principes énoncés peuvent opérer de concert et favoriser la richesse et la dignité dans notre vie.

L'application des sept catégories de richesse nous permet en fait de mener une bonne vie de famille. Nous avons une

femme ou un mari qui encourage en nous la droiture, des amis intimes qui nous conseillent et des gardiens, des compagnons, qui nous aiment d'un amour courageux. Ensuite, nous avons la vigueur à exercer dans notre cheminement, l'ardeur au travail, représentés par le cheval ; nous chevauchons continuellement notre propre énergie, sans jamais nous dérober aux problèmes de l'existence. En même temps, nous devons être solides et fermes, tel l'éléphant. Ayant déjà atteint ces qualités, nous ne nous contentons pas d'être satisfaits de nous, mais nous nous montrons généreux envers autrui, comme le joyau qui exauce les vœux. Cela nous donne une totale maîtrise de notre milieu domestique : nous y détenons la roue du commandement. Cette vision nous montre comment gérer notre habitat de façon éveillée.

A ce stade, nous avons la sensation d'avoir établi notre vie pleinement et correctement. On a l'impression qu'une pluie d'or tombe continuellement sur nous : les choses nous paraissent solides, simples, sans détours. Nous avons aussi un sentiment de douceur et d'ouverture, comme si d'heureux auspices avaient fait s'épanouir dans notre vie une fleur d'une beauté ravissante. Quelle que soit l'action que nous entreprenions, qu'elle soit d'acceptation ou de rejet, nous nous ouvrons au trésor de sagesse de Shambhala. L'essentiel est que là où règne l'harmonie, la richesse fondamentale existe également. Même si à ce stade nous n'avons pas un sou, cela ne pose pas de problème : nous sommes subitement et éternellement riches.

Si nous voulons résoudre les problèmes du monde, nous devons d'abord mettre de l'ordre dans notre propre ménage, dans notre propre vie. C'est un peu paradoxal. Les gens voudraient sincèrement dépasser le cadre étroit et isolé de leur propre vie afin de faire le bien dans le monde ; cependant, s'ils ne règlent pas d'abord les problèmes chez eux, ils n'ont aucun espoir de pouvoir aider les autres. Donc, pour apprendre à régner, le premier pas consiste à savoir gouverner sa maison, son monde immédiat. Si nous réussissons à le faire, le prochain pas suivra naturellement, cela ne fait aucun doute. Dans le cas contraire, notre apport au monde sera un accroissement du chaos existant.

Troisième partie

La présence authentique

ཨ། །གཟི་བརྗིད་ཤམ་བྷ་ལའི་ཀུན་རྒྱལ་བའི།
དྭངས་ཞང་ཉམས་པ་མེད་པར་ཤར་ཞིང་། །

Pour le splendide habitant de Shambhala
Se lève une présence authentique sans tache.

19. Le monarque universel

La voie du guerrier nous pose un défi : nous devons émerger du cocon et nous aventurer dans l'espace, en faisant preuve de vaillance et de douceur à la fois.

Dans la deuxième partie, nous avons examiné comment il est possible de découvrir la magie, de découvrir les *dralas* ; d'autre part, nous avons vu comment cette découverte nous permet de faire de notre existence une expression du monde sacré. Même si, à certains égards, ces enseignements se fondent sur des expériences très simples et ordinaires, il se peut que nous nous sentions quelque peu écrasés devant une telle perspective, comme si nous étions entourés d'une sagesse monumentale. Sans doute avons-nous encore des questions à poser sur les moyens de concrétiser la vision du guerrier.

Est-ce dans notre volonté et nos efforts personnels que nous puisons le courage nécessaire pour emprunter la voie des guerriers de Shambhala ? Ou devons-nous imaginer avoir vu le Soleil du Grand Est et miser sur l'espoir de ne pas nous tromper ? Ces deux approches sont condamnées à l'échec. Nous avons déjà observé dans le passé comment certaines personnes s'acharnent à devenir des guerriers à force de coups de collier ; au bout du compte, elles se retrouvent encore plus égarées, ayant découvert couche après couche de lâcheté et d'incompétence. Sans un sentiment de joie et de magie, on finit par se heurter de front contre les hauts murs de la démence.

La voie du guerrier, le moyen de devenir un guerrier, ne s'accomplit pas en jouant à l'amateur qui espère un beau jour devenir professionnel. C'est là toute la différence entre ému-

lation et imitation. L'émulation permet à l'apprenti guerrier de franchir l'un après l'autre les divers stades de sa formation et de sa discipline, tout en regardant constamment en arrière pour réexaminer les empreintes de ses pas, pour reconsidérer son ouvrage. Parfois il découvre des signes de progrès, parfois il s'aperçoit qu'il fait fausse route. C'est la seule façon d'actualiser la voie du guerrier.

La voie du guerrier a pour aboutissement l'expérience de la bonté primordiale, dans sa nature entière et inconditionnelle, qui correspond à la réalisation totale du non-moi. En effet, le guerrier aboutit à une découverte : il comprend que les points de repère n'ont aucune existence véritable. Pourtant, pour découvrir l'inexistence des points de repère, il doit s'appuyer précisément sur les points de repère qui jalonnent sa vie. L'expression « points de repère » désigne toutes les conditions et les situations qui font partie intégrante du voyage à travers la vie : laver son linge, prendre son petit déjeuner, son déjeuner et son dîner, régler ses factures. La semaine débute un lundi, puis viennent mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche. On se lève à six heures du matin, la matinée passe, puis vient le midi, l'après-midi, le soir et la nuit. On sait à quelle heure on doit se lever, à quelle heure prendre sa douche, à quelle heure aller travailler, à quelle heure prendre le repas du soir et à quelle heure se coucher pour dormir. Un acte aussi simple que le fait de boire une tasse de thé comporte une foule de points de repère : verser le thé, remplir une cuillère de sucre, la rapprocher de sa tasse, tremper la cuillère dans la tasse, remuer le thé pour bien dissoudre le sucre, poser la cuillère sur la soucoupe, prendre la tasse par son anse, l'amener à la bouche, boire une gorgée de thé, puis déposer la tasse sur la table. Tous ces gestes nous fournissent des points de repère simples et ordinaires qui nous montrent comment réaliser notre voyage dans la vie.

Il y a aussi d'autres points de repère qui portent sur l'expression des émotions. Nous avons des relations amoureuses, des disputes et, parfois, des moments d'ennui où nous lisons le journal ou regardons la télévision. Ces textures émotives sont autant de points de repère qui nous permettent d'organiser notre vie.

L'apprentissage des principes du guerrier vise, en premier lieu, à nous faire reconnaître ces processus, ces points de repère quotidiens. Mais alors, une fois que nous avons établi un rapport avec les situations courantes de notre existence, il se peut que nous découvrions une vérité bouleversante. Pendant que nous buvons notre thé, nous remarquerons peut-être que nous le buvons dans le vide. En vérité, ce n'est pas *nous* qui buvons du thé, mais la vacuité de l'espace. Alors que nous nous occupons d'un détail tout à fait banal, celui-ci pourrait nous servir de point de repère pour comprendre l'inexistence des points de repère. Au moment d'enfiler notre pantalon ou notre jupe, nous pourrions découvrir que nous habillons l'espace. En nous maquillant, nous pourrions constater que nous appliquons du fard sur le vide, que nous embellissons l'espace, le pur néant.

Ordinairement, l'espace évoque l'idée de quelque chose de vacant ou de mort, mais dans ce cas l'espace est un vaste monde qui est capable d'absorber, de reconnaître, d'accueillir. On peut le maquiller, boire du thé avec lui, manger des gâteaux avec lui, cirer ses chaussures sur lui. Quelque chose est effectivement là. L'ironie est que si l'on regarde de près, on n'y trouve rien. Si l'on essaie de mettre le doigt dessus, on s'aperçoit qu'on n'a même pas de doigt à mettre dessus ! C'est cela, la nature primordiale de la bonté fondamentale, la nature qui permet à l'être humain de devenir un guerrier, le plus guerrier des guerriers.

Au fond, le guerrier est quelqu'un qui n'a pas peur de l'espace, à l'inverse du lâche, qui est constamment terrifié par l'espace. Quand le lâche se retrouve seul dans la forêt et qu'il n'entend aucun bruit, il s'imagine qu'un fantôme le guette quelque part ; dans le silence, son esprit se met à fabriquer toutes sortes de monstres et de démons. Le lâche a peur de l'obscurité, car il n'y voit rien, et peur du silence, car il n'entend rien. La lâcheté, c'est de transformer l'inconditionnel en une situation de crainte par l'invention de points de repère et de conditions de tout ordre. Pour le guerrier, par contre, l'inconditionnel n'a pas à être conditionné ni limité, à être perçu comme positif ou négatif ; il peut tout simplement être neutre, tel qu'il est.

Le monde du soleil couchant craint l'espace, la vérité non

référentielle. C'est un monde où les gens ont peur d'être vulnérables, de montrer leur chair, leurs os, leur moelle au monde ambiant. Ils ont peur de transcender les conditions et points de repère qu'ils se sont imposés à eux-mêmes. Dans le monde du soleil couchant, les gens croient à leurs points de repère de manière absolue. Ils s'imaginent qu'en s'ouvrant, ils risquent d'exposer une plaie ouverte aux microbes et à la maladie ; un vampire affamé se trouvant dans les parages pourrait humer le sang et venir les dévorer ! Le monde du soleil couchant nous enseigne à préserver notre chair et notre sang, à porter une armure pour nous protéger. Mais de quoi nous défendons-nous en réalité ? De l'espace !

Si nous réussissons à nous blinder complètement, nous aurons peut-être une sensation de sécurité mais, en même temps, nous nous sentirons terriblement seuls. Ce ne sera pas la solitude du guerrier, mais la solitude du lâche qui se découvre prisonnier du cocon, coupé de l'affection humaine la plus essentielle. Nous ne savons plus comment nous enlever cette armure, nous ne savons absolument pas comment nous conduire sans le point de repère de notre propre sécurité. La voie du guerrier nous pose un défi : nous devons émerger du cocon et nous aventurer dans l'espace, en faisant preuve de vaillance et de douceur à la fois. Nous pouvons vraiment exposer nos blessures, notre chair, nos meurtrissures.

Habituellement, quand nous avons une lésion, nous la recouvrons d'un pansement jusqu'à ce qu'elle cicatrise, après quoi nous enlevons le pansement et nous laissons voir au monde notre peau guérie. Mais ici il est question d'exposer notre plaie ouverte, notre chair vive, de façon inconditionnelle. Nous pouvons être entièrement à vif, tout à fait ouverts avec notre épouse ou notre époux, avec notre gérant de banque, avec notre propriétaire, avec toute personne que nous puissions rencontrer.

Cette attitude donne lieu à une naissance extraordinaire : la naissance du monarque universel. D'après la tradition de Shambhala, un monarque est quelqu'un qui est à vif, extrêmement sensible, prêt à ouvrir son cœur aux autres. C'est le moyen de devenir roi ou reine, de devenir le souverain du monde. Pour régner sur l'univers, il faut mettre à nu notre cœur pour que d'autres puissent le voir palpiter, pour qu'ils

voient notre chair rouge et le sang qui circule dans nos veines et artères.

En règle générale, nous avons une idée négative du monarque. Nous l'imaginons se tenant à l'écart, caché dans son palais, créant un royaume où il peut s'isoler du monde. Ici, au contraire, il s'agit de s'ouvrir aux autres afin de promouvoir le bien-être de l'humanité. Dans le monde de Shambhala, le pouvoir du monarque réside dans la grande douceur qu'il manifeste, dans le fait qu'il livre son cœur et qu'il le partage avec autrui. Nous n'avons rien à cacher, nous n'avons pas d'armure. Notre expérience est nue et directe. Elle est même plus que directe : elle est brute, elle est crue.

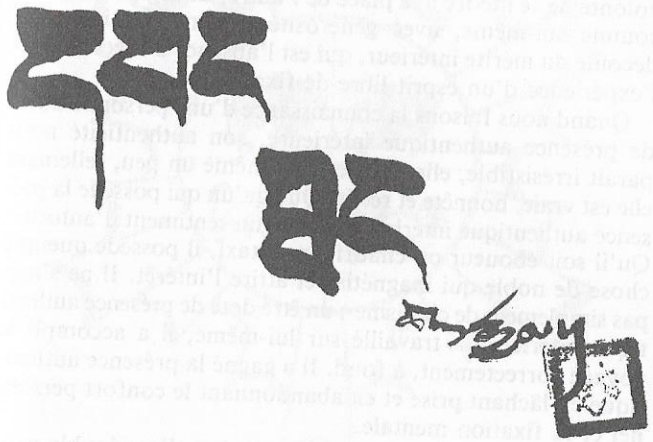
Le fruit de la voie du guerrier est la réalisation primordiale de la bonté fondamentale. A ce stade, nous n'entretenons aucun doute à l'égard de la bonté fondamentale ni, par conséquent, à l'égard de nous-mêmes. Lorsque nous montrons à l'univers notre chair nue, nous ne cherchons pas à savoir si nous sommes trop nus, si nous ne ferions pas mieux de revêtir une deuxième peau. Ce n'est pas possible : arrivés à ce point, nous ne pouvons plus changer d'avis. Nous n'avons rien à perdre, rien à gagner. Nous laissons tout simplement notre cœur complètement à nu.

20. La présence authentique

A ce stade, le guerrier accomplit son voyage en reposant dans sa condition de guerrier et non en luttant pour atteindre l'étape suivante. Il se détend dans une réalisation axée non sur des préoccupations égocentriques mais sur la capacité de reposer dans la confiance inconditionnelle dénuée d'agression. Le voyage, alors, ressemble à une fleur qui éclôt : c'est un processus naturel d'épanouissement.

La condition de monarque universel, dont nous avons parlé au chapitre précédent, est l'aboutissement d'une démarche : cultiver ce qu'on appelle la « présence authentique » du guerrier. En tibétain, « présence authentique » se dit *wangthang*, ce qui signifie littéralement « champ de pouvoir ». Toutefois, comme cette expression renvoie ici à une qualité humaine, nous l'avons rendue librement par « présence authentique ». Essentiellement, la logique est la suivante : quand nous atteignons un certain degré de vertu ou de mérite, cette vertu commence à se refléter dans notre être, dans notre présence. Donc la présence authentique est fondée sur la cause et l'effet : la cause de la présence authentique est le mérite que nous accumulons ; l'effet de ce mérite est la présence authentique.

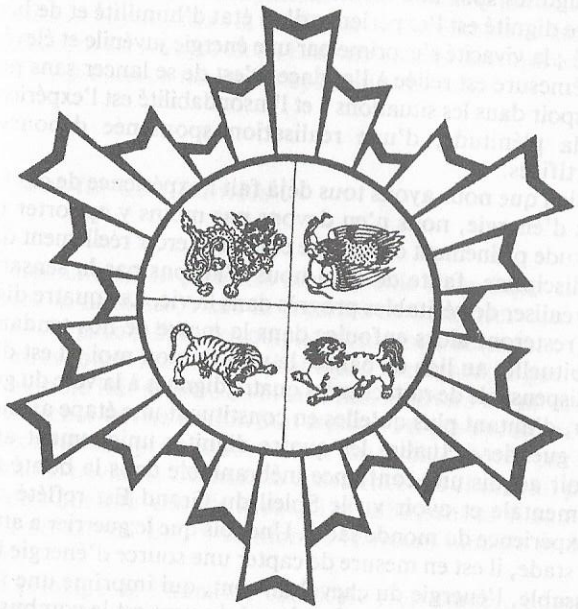
La présence authentique comporte d'abord un niveau extérieur ou ordinaire, dont n'importe qui peut faire l'expérience. Quand une personne est modeste, intègre et diligente, il émane d'elle une sensation tonifiante et agréable. Quant au deuxième niveau de la présence authentique, le niveau intérieur, il est lié plus spécifiquement à la voie du guerrier de Shambhala. La présence authentique intérieure réside non seulement dans



la bonté et l'intégrité au sens habituel, mais dans la réalisation de l'espace primordial, le non-moi. La vertu qui conduit à la présence authentique intérieure, la cause qui la suscite, est la faculté de se vider et de lâcher prise, de renoncer aux attachements. La présence authentique intérieure naît de la volonté de se mettre à la place de l'autre, de regarder l'autre comme soi-même, avec générosité et sans fixation. Elle découle du mérite intérieur, qui est l'absence d'idées fixes et l'expérience d'un esprit libre de fixations.

Quand nous faisons la connaissance d'une personne dotée de présence authentique intérieure, son authenticité nous paraît irrésistible, elle nous effraie même un peu, tellement elle est vraie, honnête et réelle. Quelqu'un qui possède la présence authentique intérieure dégage un sentiment d'autorité. Qu'il soit éboueur ou chauffeur de taxi, il possède quelque chose de noble qui magnétise et attire l'intérêt. Il ne s'agit pas simplement de charisme : un être doté de présence authentique intérieure a travaillé sur lui-même, il a accompli le voyage correctement, à fond. Il a gagné la présence authentique en lâchant prise et en abandonnant le confort personnel et la fixation mentale.

La présence authentique est le résultat d'un double processus : d'une part, une évolution permettant de renoncer graduellement à la fixation sur l'ego ; d'autre part, une magie permettant de renoncer instantanément à la fixation mentale. Ces deux aspects travaillent toujours de concert. Le processus abrupt et spontané qui amène la présence authentique est l'invocation du cheval du vent, ou *lungta* ; essentiellement, l'énergie de la bonté fondamentale est transformée en un vent de joie et de puissance. Bien que l'enseignement concret de la pratique du cheval du vent dépasse les limites de ce livre, j'espère que l'examen que nous avons fait de l'énergie fondamentale du cheval du vent permettra à mes lecteurs de mieux la comprendre. Invoquer le cheval du vent est un moyen de chasser la dépression et le doute, sur-le-champ. Ce n'est pas une forme d'exorcisme, mais un moyen de retrouver l'entrain : appeler le cheval du vent sert à éveiller et à actualiser l'aspect vivant du courage et de la vaillance. Il s'agit d'une pratique magique permettant de transcender le doute et l'hésitation et d'invoquer un état d'esprit intensément



éveillé. Une fois qu'on a fait surgir le *lungta*, la présence authentique se produit.

Il se peut qu'à ce stade nous ayons à peine un aperçu fugitif de la présence authentique ; pour soutenir cet aperçu et manifester pleinement cette présence, nous avons besoin de discipline. Il existe en effet un processus de développement permettant au guerrier de cultiver et d'approfondir la présence authentique, qui a pour nom la voie des *quatre dignités*. Cette démarche permet d'incorporer encore plus d'espace dans notre monde, pour qu'au bout du compte nous atteignions le stade de monarque universel. Il est évident qu'à mesure que notre monde s'élargit et qu'il devient plus vaste, l'idée d'une existence égoïste centrée sur nous-mêmes se fait chaque jour plus impensable. C'est pourquoi la voie des quatre dignités se traduit également par la réalisation du non-moi. Les quatre dignités sont l'*humble*, le *vif*, le *démesuré* et l'*insondable*. Tout être humain fait l'expérience des qua-

tre dignités sous une forme ou une autre. A la base, la première dignité est l'expérience d'un état d'humilité et de bénignité ; la vivacité s'exprime par une énergie juvénile et élevée ; la démesure est reliée à l'audace, c'est de se lancer sans peur ni espoir dans les situations ; et l'insondabilité est l'expérience de la plénitude, d'une réalisation spontanée dépourvue d'artifices.

Bien que nous ayons tous déjà fait l'expérience de ces formes d'énergie, nous n'en devons pas moins y apporter une attitude pleinement consciente et nous exercer réellement dans la discipline, faute de quoi nous n'aurons pas la sensation de réaliser de véritables progrès dans la vie. Les quatre dignités resteront alors enfouies dans la masse de nos tendances habituelles au lieu de baliser la voie du non-moi. Il est donc indispensable de rattacher les quatre dignités à la voie du guerrier, d'autant plus qu'elles en constituent une étape avancée. Le guerrier actualise les quatre dignités uniquement après avoir acquis une confiance inébranlable dans la bonté fondamentale et avoir vu le Soleil du Grand Est reflété dans l'expérience du monde sacré. Une fois que le guerrier a atteint ce stade, il est en mesure de capter une source d'énergie intarissable, l'énergie du cheval du vent, qui imprime une force immense à son voyage. Le cheval du vent est le combustible qui anime les quatre dignités tandis que la présence authentique en est le véhicule.

C'est un peu paradoxal : d'une part, les quatre dignités sont le processus permettant de cultiver la présence authentique ; d'autre part, l'expérience de la présence authentique est justement ce qui permet aux quatre dignités de se manifester. A titre d'explication, nous pourrions dire simplement que le non-moi est à la fois le fondement du voyage et son aboutissement. Nous ne pouvons entreprendre ce voyage du guerrier si nous ne sommes pas un tant soit peu capables de lâcher prise. Par contre, ayant lâché prise, nous découvrons qu'il est possible d'avoir une perspective plus ouverte, un esprit plus vaste. Le non-moi est la trame d'immensité — si l'on peut dire que pareille chose existe — qui parcourt tout le cheminement. A ce stade, le guerrier accomplit son voyage en reposant dans sa condition de guerrier et non en luttant pour atteindre l'étape suivante. Il se détend dans une réalisation

axée non sur des préoccupations égocentriques mais sur la capacité de reposer dans la confiance inconditionnelle dénuée d'agression. Le voyage, alors, ressemble à une fleur qui éclôt : c'est un processus naturel d'épanouissement.

Le guerrier de l'humble

L'humilité est la première dignité. Elle n'implique aucunement la faiblesse, mais la capacité de demeurer dans un état de simplicité, libre de complications, mais accessible. Que les autres soient hostiles ou aimables à son égard, le guerrier de l'humble fait montre de bienveillance envers lui-même et d'indulgence envers autrui. Son esprit n'est pas encombré de préoccupations prosaïques et il n'est jamais séduit par les situations triviales. Comme sa conscience des choses lui permet de s'abstenir des activités qui affaiblissent sa vision du Soleil du Grand Est, il se montre toujours humble et discipliné.

Le principe de l'humilité comporte trois stades. En premier lieu, comme le guerrier est modeste, son esprit n'est jamais bouffi par le poison de l'arrogance. Ici, être modeste ne signifie pas se prendre pour un être minuscule et insignifiant, mais se sentir vrai, authentique. Le guerrier se fie à ses propres ressources ; il n'a pas besoin de points de repère extérieurs pour confirmer son existence. La modestie repose en partie sur un éclat sous-jacent ; une personne modeste est à la fois autonome et rayonnante. En effet, la vigilance du guerrier rayonne ; il éprouve une curiosité très grande, un intérêt profond pour tout ce qui l'entoure. Il commence à considérer les choses comme des messages naturels, et non comme des points de repère pour son existence. La différence entre la curiosité habituelle et celle du guerrier qui cultive l'humilité réside dans la vigilance du guerrier, toujours associée à la discipline. C'est pourquoi il ne laisse rien échapper, il perçoit tout, jusqu'au moindre détail. Cette vigilance et cette discipline déblaient le terrain pour que l'univers puisse faire partie de la vision du guerrier.

Le deuxième stade de l'humilité est l'expression de la confiance inconditionnelle. L'analogie utilisée ici est celle d'un tigre dans la fleur de l'âge, qui avance alerte dans la jungle, sans se hâter. Le tigre n'est pas à la recherche d'une proie ; il n'est pas à l'affût, guettant l'occasion de bondir sur un autre animal. L'image du tigre exprime un mélange de contentement et de modestie. Le tigre se déplace à pas cadencés dans la jungle, attentif à ce qu'il fait. Comme il est satisfait de son corps, de son élasticité et de son sens du rythme, rien ne fait problème : il est détendu du museau jusqu'au bout de la queue. Ses mouvements ressemblent à des vagues : il nage à travers la forêt. Son attention a lieu dans la détente et la confiance. Cette analogie évoque la confiance du guerrier. Pour le guerrier de l'humble, la confiance est un état naturel de vigilance et d'attention dans la manière dont il vaque à ses affaires.

Dans le troisième stade de l'humilité, le guerrier transcende l'hésitation et son esprit devient vaste et sa perspective exaltée. Il voit au-delà des limites du ciel. Une telle immensité ne vient pas de ce que nous voyons s'ouvrir devant nous un avenir radieux, l'espoir de réaliser la vivacité, la démesure et l'insondabilité et d'atteindre l'accomplissement suprême de l'art du guerrier. Cette immensité vient plutôt de ce que nous voyons la splendeur de notre situation, de la place qui est la nôtre. Nous comprenons que notre état d'esprit fondamental, notre rapport avec la perspective de Shambhala et le Soleil du Grand Est ne sont plus à remettre en question. Nous avons effectivement vaincu aussi bien l'ambition que le sentiment d'être démuni. L'immensité de l'esprit vient aussi de ce que nous partageons la vision des *dralas*. Nous avons vraiment la capacité de plonger dans l'océan vaste et puissant de la magie, ce qui, douloureux ou agréable, est toujours un délice.

L'accomplissement de l'humilité réside dans la vigueur extraordinaire du guerrier qui lui permet d'accomplir tous les objectifs et les buts qu'il se fixe. Cette vigueur n'est pas quelque chose de fiévreux, d'agressif, ni de crispé. Comme le tigre dans la jungle, le guerrier est à la fois détendu et plein d'énergie. Il éprouve une curiosité constante, mais sa vigilance est également disciplinée et il réalise sans difficulté les

activités qu'il entreprend, tout en inspirant à son entourage le désir d'en faire autant.

Le guerrier de l'humble a abandonné gain, victoire et célébrité ; il les a laissés loin derrière. Il ne dépend plus des opinions des autres, puisqu'il ne doute plus de lui-même. Ne vivant plus en fonction de l'approbation ou de la désapprobation d'autrui, il ne se sent pas obligé d'afficher sa valeur guerrière publiquement. Le respect de soi est chose rare dans le monde des habitudes du soleil couchant. Par contre, quand nous invoquons le cheval du vent, nous nous sentons bien, pleins de confiance en nous. Comme nous nous respectons, il n'y a pas lieu de dépendre du gain et de la victoire ; comme nous nous faisons confiance, il n'y a pas lieu d'avoir peur de quiconque. Le guerrier de l'humble n'éprouve jamais le besoin de prendre des moyens détournés, de berner les autres ; aussi sa dignité n'est-elle jamais diminuée.

L'humilité donne naissance à une vision et à une confiance très grandes. Les quatre dignités émergent de cette vision qui est non seulement vaste, mais aussi humble et consciencieuse, et qui perçoit méticuleusement tous les détails. Le voyage s'amorce avec ce sentiment naturel de plénitude qui n'a rien à mendier à personne.

Le guerrier du vif

Le principe de la vivacité est symbolisé par un lion des neiges qui jouit de la fraîcheur des hautes montagnes. Le lion des neiges est fringant, pétulant, jeune. Il vit dans les chaînes montagneuses où l'air est pur et le ciel limpide, parmi les massifs rocheux et la pierre nue, entouré de fleurs sauvages et de quelques rares arbres. L'air est frais, neuf et contient aussi un élément de bonté et d'entrain. Être vif ne se résume pas à se réjouir des situations passagères ; il s'agit plutôt d'une bonne humeur inconditionnelle, conséquence d'une discipline permanente. Tout comme le lion des neiges qui apprécie l'air revigorant, ainsi le guerrier du vif maintient sans cesse sa discipline et y prend toujours plaisir. Pour lui, la discipline n'est pas un pensum mais une joie.

La vivacité comprend deux stades. Tout d'abord, on fait l'expérience d'un état d'esprit élevé et joyeux. Ici, l'élévation se manifeste par un sentiment constant de plaisir qui n'est pas le produit d'une cause. En même temps, cet esprit joyeux provient de l'humilité déjà éprouvée. Ainsi, on pourrait dire que la vivacité est la conséquence de l'humilité. La modestie, l'attention éveillée et l'éclat de l'humilité donnent naissance à un sentiment naturel de plaisir. Cet esprit joyeux donne au guerrier du vif de l'adresse dans tout ce qu'il entreprend ; ses actes sont toujours dignes et beaux.

Quand le guerrier du vif atteint le deuxième stade de la vivacité, il ne tombe jamais dans le traquenard du doute. Le doute fondamental consiste à douter de soi ; comme nous l'avons vu au chapitre cinq, cela se produit lorsque le corps et l'esprit ne sont pas synchronisés. Il se traduit par l'anxiété, la jalousie ou l'arrogance ; sous sa forme extrême, il tourne à la calomnie, tellement on doute de sa propre confiance. Comme le guerrier du vif s'appuie sur la confiance qui découle du contentement, il n'a pas de doute et, par conséquent, ne sombre jamais dans ce que l'on appelle les mondes inférieurs. Cette expression dénote les modes d'existence n'ayant d'autre objectif que la survie. Ils présentent différents aspects. Dans l'un, la vie est régie exclusivement par l'instinct animal, comme si l'on ne pouvait survivre qu'en tuant les autres pour les dévorer. Dans le deuxième monde, on est affligé du sentiment d'être démuni ; sans cesse affamé, on craint à chaque instant de perdre sa vie. La troisième possibilité, c'est d'être constamment agité et de vivre dans un monde paranoïaque où l'on s'inflige des tourments. Puisque le guerrier du vif s'est affranchi du doute et qu'il pratique continuellement ses disciplines, il est à l'abri des mondes inférieurs. Cette liberté lui permet d'habiter les mondes supérieurs et d'en faire siennes les vertus, qui sont la clarté et la précision. Un tel guerrier a toujours pleine conscience et ne se trompe jamais quant à ce qu'il doit accepter et à ce qu'il doit rejeter.

En somme, grâce au contentement et à la douceur du stade précédent dans l'art du guerrier, nous pouvons emprunter la route de la vivacité. Le guerrier du vif n'est jamais pris au piège du doute ; il est toujours joyeux et adroit. Puisqu'il n'est jamais asservi par les mondes inférieurs, il n'éprouve

ni confusion, ni émoussement des sens, ce qui lui permet de découvrir dans sa vie quelque chose de salutaire. Ainsi, le mûrissement, la forme ultime de la vivacité, c'est avoir un corps et un esprit sains et synchronisés. Le guerrier du vif est à la fois humble et noble, et aussi fondamentalement jeune.

Le guerrier du démesuré

Être démesuré ne signifie pas être outrancier ni débridé. Par démesure, nous entendons le fait de posséder la force et la puissance du guerrier. Elle s'appuie sur la réalisation de la vaillance, la victoire totale sur la peur. Pour vaincre la peur, il est également nécessaire de vaincre l'espoir. Si ce qu'on attend de la vie ne se produit pas, on est déçu et malheureux ; s'il se produit, on est tout ravi et emballé. On est constamment soumis à des hauts et des bas, comme dans les montagnes russes. Puisque le guerrier du démesuré n'a jamais abrité le moindre doute à l'égard de lui-même, il n'a rien à espérer et rien à craindre. C'est pourquoi il n'est jamais pris dans le guet-apens de l'espoir et accomplit par conséquent la vaillance.

La démesure est symbolisée par le *garuda* [1], oiseau légendaire de l'Inde et, d'après la tradition, roi des oiseaux. Quand l'œuf s'ouvre, le *garuda* en sort déjà adulte ; il prend immédiatement son essor, déployant ses ailes et s'envolant dans le ciel sans limites. D'une façon analogue, comme le guerrier du démesuré a déjà surmonté la peur et l'espoir, il jouit d'un sentiment très fort de liberté. L'état de démesure est immense : il sonde les profondeurs de l'espace. On laisse derrière soi toute possibilité de retenue, allant hardiment de l'avant, fonçant droit devant soi, s'épanouissant complètement. Comme le roi *garuda*, le guerrier du démesuré ne se heurte à rien qui fasse obstacle à son vaste esprit.

Comme il n'y a aucun obstacle, le guerrier du démesuré ne tient pas à mesurer l'espace. Il ne se soucie guère de savoir

1. Prononcer *garouda*.

à quel point il peut se laisser aller et à quel point il doit se restreindre. Il a abandonné complètement les points de repère servant à mesurer le progrès ; aussi fait-il l'expérience d'une détente très grande. La démesure est une caractéristique de l'esprit vaste qui a dépassé le dépassement même. Une image illustrant cette qualité est celle d'une épée très tranchante, qui existe d'elle-même : tout désir de l'aiguiser ne fera que l'émousser. Si nous essayons d'inscrire l'expérience de l'esprit vaste dans le cadre d'une logique de concurrence ou de comparaison, si nous nous efforçons de mesurer l'espace que nous avons parcouru, l'espace qu'il nous reste à parcourir ou l'espace que quelqu'un d'autre a parcouru, nous ne ferons qu'émousser l'épée. Ces tentatives futiles feraient plus de mal que de bien. A l'inverse, la démesure, c'est d'accomplir quelque chose sans avoir la sensation qu'il y a quelqu'un qui l'accomplit, sans points de repère.

En bref, le guerrier du démesuré s'élance dans l'espace céleste, libre de peur et d'espoir, comme le roi *garuda*. Dans cet espace, il ne perçoit ni peur, ni imperfection ; par conséquent, il s'ouvre à un monde plus grand et fait l'expérience d'un esprit plus vaste. Bien sûr, un tel accomplissement se fonde sur l'entraînement préalable du guerrier dans l'humilité et la vivacité, qualités qui lui permettent d'être démesuré. Le guerrier du démesuré est également doté d'une grande indulgence pour son prochain. Comme il ne rencontre pas d'obstacles à l'épanouissement de sa vision, sa capacité d'œuvrer pour le bien d'autrui est immense ; il est en mesure d'aider les autres, de leur fournir ce dont ils ont besoin.

Le guerrier de l'insondable

L'insondabilité est représentée par le dragon, énergique, puissant et inébranlable. Ces qualités du dragon ne peuvent exister toutes seules, elles s'appuient sur l'humilité du tigre, la vivacité du lion et la démesure du *garuda*.

L'insondabilité comprend deux catégories : l'état en soi et son expression. L'état d'insondabilité naît de la vaillance, ce

qui est très différent du sens habituel du terme, selon lequel une personne insondable serait dissimulée et impénétrable comme un mur. Pour le guerrier de l'insondable, la vaillance est déjà un fait accompli, notamment grâce à l'expérience précédente de la démesure. A partir de cette vaillance il cultive la douceur et la compréhension, qui lui permettent d'éviter l'esprit partisan sans pour autant perdre le sens de l'humour. Nous parlons ici d'un état : celui du dragon qui prend plaisir à séjourner dans le ciel, parmi les nuages et le vent. Mais il ne s'agit pas d'une situation statique : tel un grand arbre qui, malgré sa solidité, se balance au vent, le sens de l'humour rend enjoué le guerrier de l'insondable. L'enjouement et le sens de l'humour, à leur tour, chassent la dépression. L'état d'insondabilité est donc joyeux et méthodique.

D'après la tradition, le dragon joue dans le ciel pendant l'été et dort sous terre pendant l'hiver. Lorsque vient le printemps, il s'élève de la terre avec la brume et la rosée. Si un orage s'avère nécessaire, du souffle du dragon jaillissent des éclairs et ses rugissements font retentir le tonnerre. Cette analogie nous donne l'image d'une certaine prévisibilité dans un cadre d'imprévisibilité. L'insondabilité désigne également l'état dans lequel nous nous établissons dans notre confiance, à la fois fermes et détendus. Ouverts et vaillants, libres de nostalgie et de doute, nous éprouvons en même temps un vif intérêt pour les mouvements du monde. Notre éveil et notre intelligence nous rendent autonomes et confiants ; nous n'avons nul besoin d'être confirmés dans nos actes par les réactions des autres. L'état d'insondabilité en est un de certitude qui se passe de toute confirmation. Nous avons un sentiment d'authenticité, nous sentons que nous ne nous leurrons pas et que nous ne leurrons pas les autres. Ce sentiment naît de ce que nous avons une bonne assise.

Être insondable, c'est se sentir intégralement sain. L'insondabilité est un état sans brèche ni hésitation, qui nous donne le sentiment de vivre vraiment, de mener vraiment notre vie. Elle se traduit par une profonde solidité intérieure, dans laquelle notre intelligence est sans cesse aiguisée. Puisque les questions et les réponses surgissent simultanément, l'insondabilité ne présente aucune solution de continuité. C'est éga-

lement un état inébranlable : jamais nous ne cédons, jamais nous ne changeons d'avis. Si le cours d'une action se trouve menacé, l'esprit insondable réagit avec une précision irrésistible, non par agressivité mais à cause de sa confiance primordiale.

L'expression de l'insondabilité est la manière dont l'état d'insondabilité se traduit dans l'action. Il s'agit essentiellement d'éviter les attitudes trop partisanes, tout en veillant à mener à bonne fin les projets. Si l'on ne prend pas parti, ce n'est pas qu'on a peur de se compromettre par ses actes, mais parce qu'on ne recherche pas la confirmation et qu'on ne tient pas à être le centre d'attraction. Néanmoins, on se montre extrêmement loyal envers les autres, de sorte que, par solidarité envers eux, on mène toujours à terme ses projets.

La manifestation de l'insondabilité est méthodique et élégante. Exercer l'insondabilité consiste à ne pas expliquer la vérité en long et en large, mais à la suggérer implicitement, par le plaisir éveillé dans l'accomplissement. Qu'y a-t-il de mal à décrire scrupuleusement la vérité ? Quand on énonce la vérité de façon trop explicite, elle perd son essence et devient alors « ma » vérité ou « ta » vérité, une fin en soi. Lorsqu'on se perd en explications, on dépense son capital sans que personne n'en tire un quelconque bénéfice ; la situation perd sa dignité, c'est une braderie à prix dérisoire. Par contre, si la vérité demeure implicite, elle ne devient la propriété de personne. Si le dragon veut qu'il pleuve torrentiellement, il fait retentir le tonnerre et luire les éclairs, et alors la pluie tombe. La vérité naît de son environnement ; c'est ce qui en fait une réalité très puissante. Dans cette optique, il est plus important d'étudier l'empreinte de la vérité que la vérité elle-même, car la vérité n'a pas besoin d'être saisie.

La vision associée à l'insondabilité est de créer un monde ordonné et puissant, plein d'une douce énergie. C'est pourquoi le guerrier de l'insondable ne se précipite pas. Il faut commencer par le commencement : pour allumer le moteur il faut d'abord mettre le contact. Si nous travaillons ces débuts, nous pourrons découvrir un milieu propice pour passer à l'action. En évitant les jugements trop hâtifs, nous pourrons comprendre aussi bien les conditions positives que les négatives, et nous découvrirons de nouveaux points de départ.

Sans nous accrocher à ce que nous avons, nous pourrons faire naître des circonstances plus favorables qui nous permettront de passer à l'étape suivante. Cette attitude est rafraîchissante ; l'action que nous avons entreprise n'est pas étouffante. Le guerrier n'est jamais l'esclave de ses actes.

L'action de l'insondabilité consiste donc à créer un milieu qui contienne vaillance, chaleur humaine et authenticité. Si le monde ne nous touche pas, s'il ne nous dit rien, il sera difficile de parvenir à l'insondabilité. L'appréhension et la lâcheté mènent au découragement ; en l'absence de joie, il est impossible d'être insondable.

La présence authentique amène l'humilité, la vivacité, la démesure et, finalement, l'insondabilité. Naturellement, l'apprenti guerrier doit se soumettre à un entraînement dont le tout premier pas est d'adopter une attitude juste face à la vie. Sans considérer la vie comme une fête foraine, nous pouvons vivre dans la joie et avec élégance. La douleur et l'abattement, comme d'ailleurs le plaisir, peuvent constituer autant de sujets d'étude. Notre sensation de santé et de plénitude fait qu'il vaut la peine d'être en vie ; l'authenticité donne naissance à la confiance.

Insondable n'est pas synonyme de calculateur. Il ne s'agit pas d'apprendre de nouvelles combines, ni de singer qui que ce soit. Quand on est à l'aise, on découvre dans son état d'esprit la santé véritable. Cultiver l'insondabilité, c'est apprendre à être. Il est dit que chacun possède le potentiel de la confiance. Ce que nous entendons par confiance dans ce contexte est la confiance éveillée : non pas la confiance *en* quelque chose, mais la confiance tout court. Cette confiance est inconditionnelle. L'insondabilité est une étincelle libre de tout procédé analytique. Face à une situation, le défi et l'intérêt se produisent en même temps. On l'aborde de façon directe, avec un esprit ouvert, ce qui fait naître une sensation de joie ; les lignes directrices se présentent alors naturellement.

L'insondabilité s'appuie davantage sur le geste de donner que sur celui de recevoir. Quand nous donnons, nous recevons en retour de la serviabilité ; c'est ainsi que le guerrier conquiert le monde. Une telle notion de générosité nous libère de l'inhibition, ce qui nous permet de nous détendre.

Le guerrier n'a pas besoin de lutter ; la notion de lutte ne correspond pas au style de l'insondabilité. Il est possible que l'apprenti éprouve de l'impatience ou un sentiment d'insuffisance. Si une telle chose se produit, il faut être insondable par rapport à soi-même. On dit que la meilleure façon de commencer est de modérer les impulsions. Quand le guerrier éprouve un sentiment de maîtrise, quand il reconnaît que la terre est en ordre, il se produit une percée. Son monde renfermé et démuni commence à s'effondrer, et la grande liberté qu'il éprouve alors lui permet de reconnaître la hiérarchie naturelle, dont il fait du reste partie. L'insondabilité devient une voie naturelle qui inclut le respect des aînés, la cordialité envers les membres de la famille et la confiance dans les collègues. A ce stade, l'apprentissage cesse d'être une lutte ; les blocages ont été surmontés.

L'expression hiérarchie dénote dans ce contexte la structure et l'ordre de l'univers. En tant que guerriers, nous avons la sensation de disposer d'un héritage que nous devons apprécier. Cependant, l'appréciation à elle seule ne suffit pas. Nous avons également besoin de discipline, et cette discipline vient du fait de comprendre que le monde a été créé pour nous : dans notre vie certaines personnes ont dépensé de l'énergie pour nous élever, elles nous ont donné un coup de main dans nos moments de faiblesse ou nous ont inspirés quand nous étions prêts pour l'inspiration. Ainsi, la discipline qui consiste à travailler véritablement pour les autres naît de l'appréciation de la hiérarchie.

L'insondabilité est brillante et vaillante, car le guerrier est guidé par la vision du Soleil du Grand Est. La vigueur et la joie nous permettent de nous élever afin d'atteindre la présence authentique et, au bout du chemin, l'état du monarque universel. Si nous nous ouvrons, en donnant sans crainte, nous pourrons contribuer à la création d'un monde puissant de guerriers.

21. La lignée de Shambhala

L'idée de lignée dans les enseignements de Shambhala est donc étroitement liée à notre rapport à la sagesse primordiale. Cette sagesse est non seulement accessible et extrêmement simple, mais également vaste et profonde.

Pour entreprendre le voyage du guerrier nous devons, en premier lieu, avoir réalisé personnellement l'authenticité et la bonté fondamentale ; mais pour continuer ce voyage, pour parcourir la voie des quatre dignités qui mène à la présence authentique, il nous faut absolument un guide, un maître guerrier qui nous indique le chemin. En dernière analyse, nous ne pouvons renoncer à l'égoïsme, ou à l'ego, qu'en nous inspirant d'un exemple vivant, d'un être humain qui y a déjà renoncé et qui, de ce fait, nous incite à en faire autant.

Dans ce chapitre, nous étudierons la notion de *lignée* dans les enseignements Shambhala. Nous y verrons comment, dans le monde de Shambhala, la réalisation intégrale de la santé éveillée est transmise d'un être humain à un autre, qui non seulement incarnera cette santé, mais la favorisera également chez ses semblables. Nous allons donc nous pencher sur les qualités du maître guerrier ainsi que sur la manière dont ces qualités lui sont transmises et dont il les transmet à son tour.

La notion de lignée dans les enseignements Shambhala a trait, essentiellement, à la manière dont la sagesse du miroir cosmique — examinée dans la deuxième partie de ce livre — est transmise et perpétuée dans la vie humaine, dans l'existence humaine. Brièvement, la caractéristique du miroir cosmique est l'espace ouvert, qui est vaste et inconditionnel. Cet espace est totalement ouvert, éternel, incontestable. Dans le

domaine du miroir cosmique, l'esprit étend sa vision complètement, au-delà du doute. Avant les pensées, avant la naissance même du processus de pensée, il existe la réceptivité du miroir cosmique, lequel n'a ni frontières, ni centre, ni périphérie. Comme nous l'avons dit, c'est la pratique de la méditation assise qui conduit à l'expérience de cet espace.

Au chapitre douze, « Découvrir la magie », nous avons vu comment l'ouverture au domaine du miroir cosmique donne naissance à la sagesse : la sagesse d'une perception vaste et profonde, par-delà les conflits, et qui se nomme *drala*. L'expérience de *drala* comporte plusieurs niveaux. Le niveau primordial ou ultime de *drala* est la reconnaissance directe de la sagesse du miroir cosmique. Quand on rencontre cette sagesse, on entre en contact avec l'origine de la lignée de Shambhala, avec la source de la sagesse.

Au premier chapitre de ce livre nous avons considéré les mythes qui entourent le royaume historique de Shambhala et ses souverains. Comme nous l'avons vu, certains sont d'avis que ce royaume continue d'exister en un endroit caché de cette terre ; d'autres y voient une métaphore ou vont jusqu'à croire qu'à un certain moment le royaume s'est élevé dans le ciel. Cependant, selon notre exposition des enseignements de Shambhala, la source de ceux-ci — comme le royaume de Shambhala lui-même, d'ailleurs — n'est pas quelque mystérieux monde céleste, mais le miroir cosmique, le monde primordial à jamais accessible à tout être humain qui apprend à se détendre et à s'ouvrir l'esprit. Dans cette optique, les souverains impériaux de Shambhala, qu'on appelle les rois Rigden, sont les habitants du miroir cosmique. Ils sont la manifestation primordiale de la sagesse de l'esprit vaste, de la sagesse ultime des *dralas*. C'est pourquoi ils sont connus sous le nom de *dralas* ultimes.

Les *dralas* ultimes ont trois caractéristiques. En premier lieu, ils sont primordiaux. Comme nous l'avons vu, dire qu'ils sont primordiaux n'implique pas qu'ils remontent au néolithique ou qu'ils ont quelque chose de préhistorique. Au contraire, primordial signifie aller un pas plus loin, vers l'instant qui précède toute pensée. Ce terme désigne l'état des rois Rigden qui règnent sur le miroir cosmique. La deuxième qualité est l'immuabilité. Au royaume des rois Rigden on ne

revient pas sur sa pensée première. Une telle indécision est propre à l'esprit vacillant, à l'esprit qui ne fait pas confiance à la pureté de sa perception, qui chancelle et hésite. Ici, on ne revient jamais sur ses pensées : c'est un royaume immuable, complètement immuable. La troisième caractéristique des *dralas* ultimes est l'intrépidité. Être intrépide c'est n'entretenir aucun doute, pas même le plus vague, car dans ce royaume le doute ne trouve pas place.

Ainsi, quand on entre en contact avec la sagesse du miroir cosmique, on rencontre les *dralas* ultimes, les rois Rigden de Shambhala. Leur vaste vision sous-tend toutes les activités de l'humanité dans l'espace ouvert et inconditionnel de l'esprit même. C'est, si l'on peut dire, leur manière de veiller sur les affaires humaines et de les protéger, ce qui ne signifie nullement que les Rigden demeurent sur un plan céleste du haut duquel ils contemplent la terre.

Une fois que nous avons établi un lien avec les *dralas* ultimes, nous pouvons ramener au niveau de la perception humaine la sagesse et la vision primordiale des rois Rigden. Comme nous l'avons vu au chapitre intitulé « Découvrir la magie », c'est par la simplicité que nous pouvons saisir l'immensité de la perception, sur-le-champ, dans une perception unique. Lorsque nous laissons l'immensité entrer dans notre perception, elle se transforme en *drala* ; elle devient brillante et lumineuse, c'est-à-dire magique. Cette expérience nous met face à face avec les *dralas* intérieurs. Les *dralas* intérieurs ont été investis par les Rigden — qui sont la sagesse du miroir cosmique — du pouvoir de manifester éclat et élégance dans le monde phénoménal. Les *dralas* intérieurs se divisent en une lignée maternelle et une lignée paternelle. La lignée maternelle représente la douceur, et la paternelle la vaillance. Douceur et vaillance sont les deux premières qualités des *dralas* intérieurs. Lorsqu'on parvient réellement à séjourner dans ce monde brillant, libre d'acceptation et de rejet, lorsqu'on s'installe dans un monde où l'expérience de *drala* imprègne chaque phénomène, une douceur immense et une vaillance extraordinaire y surgissent automatiquement.

La troisième qualité des *dralas* intérieurs est l'intelligence, ou conscience discriminante, qui permet d'allier douceur et vaillance. Par l'action de la conscience discriminante, la dou-

ceur n'est pas une douceur ordinaire, mais l'expérience du monde sacré ; la vaillance n'est pas simple bravade, mais manifestation de richesse et d'élégance dans la vie d'un être. Ainsi, l'acuité de la conscience relie entre elles la douceur et la vaillance pour créer un monde où la perception est non seulement vaste, mais pleine de sensibilité : le monde du guerrier.

Enfin, il est possible de transmettre la sagesse des *dralas* ultimes et intérieurs à un être humain vivant. En d'autres termes, un être qui réalise parfaitement le principe d'inconditionnalité du miroir cosmique et qui invoque pleinement ce principe dans une perception brillante de la réalité peut devenir un *drala* vivant, un exemple vivant de magie. C'est ainsi que l'on entre dans la lignée des guerriers de Shambhala et que l'on devient maître guerrier : non pas seulement en invoquant le principe de *drala*, mais en l'*incarnant*. De fait, le maître guerrier incarne le principe du *drala* extérieur.

La qualité fondamentale du maître guerrier réside dans sa présence, qui suscite chez les autres l'expérience du miroir cosmique et la magie de la perception. Son être même transcende sur-le-champ la dualité, et l'on dit qu'il est doté d'une présence authentique parfaite. Quand l'apprenti guerrier rencontre cette bouleversante authenticité, elle lui sert à la fois d'inspiration et d'incitation pour dépasser à l'instant même son propre égoïsme, pour transcender son ego.

Nous allons approfondir un peu plus les qualités du maître guerrier pour mieux les comprendre, car je crois qu'il s'agit là d'un concept assez difficile à cerner. Tout d'abord, la naissance du maître guerrier se produit dans le royaume du miroir cosmique, où il n'y a ni commencement ni fin, mais simplement un état d'immensité. La réalisation — ou l'état — du maître guerrier n'est pas uniquement le résultat d'une formation ou d'une philosophie, mais vient plutôt de ce qu'il s'est détendu totalement dans la pureté inconditionnelle du miroir cosmique et qu'il a donc fait l'expérience de l'éveil inconditionnel, libre de l'ego. Comme il a toujours accès à cet espace non conditionné, il n'est jamais sujet à la confusion et à la somnolence propres à l'égoïsme, sous quelque forme que ce soit. Comme le maître guerrier est totalement

éveillé, son énergie est également reliée aux *dralas* ultimes, à la vaste vision des rois Rigden. C'est pourquoi il est libre de confusion.

En deuxième lieu, puisque le maître guerrier s'identifie entièrement à la lignée de sagesse des rois Rigden, il manifeste une tendresse extraordinaire, une grande compassion, ce qui se traduit par sa capacité de percevoir la bonté fondamentale chez tous les êtres. Quand le maître guerrier contemple le monde alentour, il *sait* que tous les êtres humains possèdent la bonté fondamentale et qu'ils ont le droit de réaliser, à tout le moins, le principe de leur propre authenticité. Ils ont en outre la possibilité de donner naissance au monarque universel en eux. Ainsi, de l'esprit du maître guerrier émanent une grande générosité et une grande compassion.

Il constate que le Soleil du Grand Est a pénétré entièrement dans son cœur, au point où il manifeste lui-même l'éclat du Soleil du Grand Est, éclairant de ses rayons lumineux les êtres qui souffrent dans la pénombre du soleil couchant. Le maître guerrier perçoit dans sa totalité la voie du guerrier et il a le pouvoir d'ouvrir cette voie aux apprentis guerriers, à tout être humain, homme ou femme, qui aspire à accomplir sa précieuse destinée humaine.

Enfin, en vertu de la grande compassion qu'il éprouve pour les êtres humains, le maître guerrier est en mesure de joindre le ciel et la terre ; il possède le pouvoir de forger un lien entre les idéaux humains et la terre où vivent les êtres humains. Le ciel et la terre exécutent alors une danse et l'humanité n'est plus tentée de se disputer pour déterminer qui a eu droit à la meilleure part du ciel ou à la pire part de la terre.

Si l'on veut joindre le ciel et la terre, il faut d'abord avoir assurance et confiance en soi ; mais ensuite, on doit aller plus loin et transcender l'égoïsme, s'en libérer. Celui qui se mettrait à penser : « Ça y est, j'ai réussi, bravo ! », ferait fausse route, car on ne peut joindre le ciel et la terre que si l'on dépasse l'égoïsme. L'égoïste ne peut joindre le ciel et la terre, car il ne possède ni l'un ni l'autre ; il est coincé dans un monde en plastique, un monde artificiel, ce qui est horrible. C'est en dépassant le désir et en laissant derrière soi ses besoins égoïstes que l'on parvient à l'union du ciel et de la terre ; cette union est fruit du détachement, elle naît du dépassement du

désir. Si le maître guerrier était ivre de sa propre présence authentique, ce serait un désastre. C'est pourquoi il est très humble, extrêmement humble. Son humilité découle du travail avec autrui. En effet, quand on travaille avec les autres, on se rend compte qu'il faut être patient et leur accorder l'espace et le temps nécessaires pour qu'ils parviennent à une compréhension intime de la bonté et de l'art du guerrier. Par contre, si l'on s'affole et que l'on veut leur imposer de force la bonté fondamentale, on ne peut qu'aggraver le chaos existant. Cette prise de conscience mène à une humilité et à une patience extraordinaires dans les rapports avec autrui. On laisse les choses prendre la forme qui est la leur, au rythme qui leur est propre. La patience, c'est d'être toujours doux envers les autres, sans jamais désespérer d'eux. C'est de ne jamais cesser de croire en leur bonté fondamentale, en leur capacité d'actualiser en eux le maintenant et le sacré, de devenir des guerriers dans le monde.

Le maître guerrier guide ses élèves avec patience et, comme il est dépourvu d'agression, il leur apporte aussi la douceur. Il les guide également en étant vrai, c'est-à-dire stable et solide. Si la vérité était comme un drapeau flottant au vent, on ne pourrait jamais savoir quel côté on regarde. Être vrai, dans ce contexte, signifie être solide et parfaitement stable, comme une montagne. On peut compter sur la santé éveillée du maître guerrier, car elle ne chancelle jamais : le maître guerrier est tout à fait authentique.

Comme l'état d'esprit et l'être physique du maître guerrier ne contiennent pas la moindre trace de peur, le processus d'aide a lieu continuellement. L'esprit du maître guerrier est dénué de paresse. Par son courage dans le don de soi, le maître guerrier exprime un profond intérêt pour les activités de ses élèves : il s'intéresse tant à ce qu'ils ont mangé au dîner qu'à leur état d'esprit, il veut savoir s'ils sont heureux ou tristes, joyeux ou découragés. Ainsi, l'humour et l'appréciation peuvent surgir naturellement entre le maître guerrier et ses élèves.

Le plus important, cependant, est que chaque activité de la vie du maître guerrier, chacun de ses actes, contient toujours de la magie. Dans tout ce qu'il entreprend, le maître guerrier de Shambhala guide l'esprit de ses élèves vers l'esprit

visionnaire des rois Rigden, l'espace du miroir cosmique. Il met constamment ses étudiants au défi de se dépasser, les incitant à s'aventurer dans le monde brillant de la réalité où il habite. Non pas qu'il parsème leur chemin d'embûches ou qu'il les aiguillonne ; simplement, sa présence authentique leur lance sans cesse le défi d'être eux-mêmes vrais et authentiques.

L'idée de lignée dans les enseignements de Shambhala est donc étroitement liée à notre rapport à la sagesse primordiale. Cette sagesse est non seulement accessible et extrêmement simple, mais également vaste et profonde. Le chemin qui mène au despotisme et à la corruption passe par l'attachement obstiné aux concepts, qui nous bloque l'accès au royaume pur où l'espoir et la peur sont inconnus. Le royaume du miroir cosmique ignore depuis toujours le cramponnement aux concepts et aux doutes. Ceux qui ont proclamé la bonté véritable, la bonté primordiale innée de l'être humain ont de tout temps eu accès à ce domaine, sous une forme ou une autre.

Au fil des siècles, ils ont été nombreux à chercher le bien ultime et à vouloir le partager avec leurs semblables. Un tel accomplissement exige une discipline impeccable et une conviction inaltérable. Les hommes et les femmes qui ont eu le courage de leur recherche et de leur proclamation appartiennent à la lignée des maîtres guerriers, quelle que soit leur religion, leur philosophie ou leur croyance. Ce qui distingue ces champions de l'humanité, ces gardiens de la sagesse humaine, est qu'ils ont vaillamment exprimé la douceur et l'authenticité au nom de tous les êtres. Vénérons leur exemple et reconnaissons le chemin qu'ils ont frayé pour nous. Ces êtres sont les pères et les mères de Shambhala ; ils nous permettent, en cette ère de dégradation, d'envisager une société éveillée.

Appendice

L'Apprentissage Shambhala

La pratique de la méditation assise est le fondement qui permet de réaliser et de comprendre tous les principes exposés dans ce livre. Pour ceux qui souhaiteraient poursuivre la voie du guerrier décrite ici à grandes lignes, le programme intitulé Apprentissage Shambhala offre une série de stages, étalés sur plusieurs week-ends, qui permettent au participant de s'initier tant à la pratique de la méditation assise qu'aux principes de la perspective shambhalienne. La première causerie de la série, qui a lieu un vendredi soir, est sans frais. Au cours du week-end, le participant reçoit une instruction individuelle en méditation et a l'occasion de s'entretenir personnellement avec l'un des directeurs. Le stage comprend également : causeries, lectures, groupes de discussion et périodes prolongées de méditation.

Le premier cycle de l'Apprentissage Shambhala comprend cinq niveaux d'étude :

Niveau I	*La magie ordinaire*
Niveau II	*La naissance du guerrier*
Niveau III	*Le guerrier dans le monde*
Niveau IV	*Le cœur éveillé*
Niveau V	*Ciel ouvert : le trait primordial*

L'Apprentissage Shambhala offre également un deuxième cycle d'études supérieures pour ceux qui ont terminé le niveau V et organise de nombreuses manifestations sociales et culturelles, auxquelles sont invités les participants et leurs amis, ainsi que le public intéressé.

Il existe, à l'heure actuelle, des centres d'Apprentissage Shambhala dans un grand nombre de villes du Canada, des États-Unis, d'Europe et d'Amérique latine. Dans un proche avenir, le programme compte installer des antennes dans d'autres pays et continents.

Le livre *Shambhala : la voie sacrée du guerrier* est déjà traduit dans plus d'une dizaine de langues, dont la plupart des langues européennes, mais aussi en japonais et en indonésien.

Pour de plus amples renseignements au sujet de la méditation ou pour savoir où se trouve le centre de dharma le plus proche, veuillez écrire ou téléphoner à un des centres suivants :

Centre Shambhala de Paris
25, rue Titon
75011 Paris
France
Tél. : 01 40 21 35 51

Centre Shambhala de Montréal
460, rue Sainte-Catherine ouest, local 510
Montréal (Québec) H3B 1A7
Canada
Tél. : (514) 397-0115
Fax : (514) 397-9516

Dechen-Chöling
Centre Shambhala-Europe
Mas Marvent
87700 Saint-Yrieix-sous-Aixe
France
Tél. : 05 55 03 55 52
Fax : 05 55 03 91 74
e-mail : Dechen-Choling@wanadoo.fr

Shambhala Europe
Zwetchenweg 23
D-3550 Marburg
Allemagne
Tél. : (49-6421) 34244

Shambhala International
1084 Tower Road
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3H 2Y5
Canada
Tél. : 1 (902) 425-4275

Karmê-Chöling
Star Route
Barnet, VT 05821
États-Unis
Tél. : 1 (802) 633-2384

Rocky Mountain Shambhala Centre
4921 County Road 68 C
Red Feather Lakes, CO 80545
États-Unis
Tél. : 1 (303) 881-2184

De nombreux séminaires et exposés ont été enregistrés sur cassettes audio ou vidéo. Pour obtenir un catalogue ou passer une commande, veuillez écrire ou téléphoner à :

Vajradhatu Recordings
1084 Tower Road
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3H 2Y5
Canada
Tél. : 1 (902) 421-1550

Pour obtenir de plus amples renseignements sur des cours de formation postsecondaire dans le domaine du bouddhisme, veuillez écrire ou téléphoner à :

The Naropa Institute
2130 Arapahoe Ave.
Boulder, CO 80302
Tél. : (303) 444-0202

Index

action et santé mentale, 129.
action sociale et politique, 128-129.
agitation : expression de la peur, 49.
agression, 30, 109-110, 120-121 ; énergie par-delà l'agression : *voir* principe du drala : définition.
aider autrui : fondement, 31-32, 69-71, 93-94, 125, 172, 176 ; *voir aussi* servir le monde.
Amérindiens, 30 ; et les dralas externes, 11 ; et la tradition du guerrier, 30.
amitié, version éveillée, 138.
Apprentissage Shambhala, 17, 185-187 ; base, 98-99 ; premier principe, 30 ; source, 17 ; vision de Shambhala, 21, 29-36, 83, 99-100, 129, 136, 148.
arc et flèche, principe, 74-76.
arrogance, 80, 118 ; obstacle aux dralas, 118, 128 ; surmonter l'arrogance, 118-121.
art du guerrier dans l'histoire : cultures d'Asie, 27 ; culture judéo-chrétienne, 30 ; Indiens de l'Amérique du Nord, 30 ; Indiens de l'Amérique du Sud, 30 ; sociétés pré-industrielles, 16.
art du guerrier, 21, 30, 46, 52, 72, 93, 102, 129, 157 ; aboutissement, 158-161 ; cheminement, 64, 72-78, 129, 144-145, 164 sq., 177 ; discipline, 64-66, 73, 119, 129, 159-160 ; essence, 35 ; imiter ou émuler, 158 ; premier signe, 51 ; tradition des êtres humains, 21, 30.
art floral, 108.
as écho, 76.
attention, 97, 98, 166-167, 168 ; *voir aussi* conscience méditative.
authenticité, 73, 118, 164, 175, 181.
autrui : s'échanger pour autrui, 164 ; travailler pour autrui, 94, 172, 176 ; *voir aussi* aider autrui.
avoir un esprit stable, *voir* méditation : définition.
bodhicitta : *voir* cœur éveillé.
bonne humeur et joie, 82 ; inconditionnelle, 170 ; selon le soleil couchant, 82.
bonté fondamentale, 31-35, 37-43, 46-47, 61, 68, 72, 73, 82-86, 98, 129, 181, 183 ; base de l'existence, 31, 77, 78 ; bonté fondamentale et douceur, 32, 37-38, 53 ; bonté inconditionnelle, 45, 158-161 ;

Définition, 32, 61 ; énergie, 86-87, 116, 118 ; éveil, 86 ; logique, 44-45 ; non-agression, 32 ; simplicité, 72 ; synonyme de non-moi, 72, 158 ; vérité non référentielle, 158.
bonté, 31-34 ; aperçu et expérience continuelle, 33-34 ; *voir aussi* bonté fondamentale.
bouche : comment s'en servir, 114-115 ; une porte cosmique, 115 ; *voir aussi* dralas internes.
Bouddha Shakyamouni, 27 ; illumination, 77 ; tradition orale, 38.
bouddhisme, 15, 16, 21, 27-28 ; tibétain, 27 sq.
brise fraîche, 86.
célébration : et discipline, 146 ; et survie, 146.
champ de pouvoir, *voir* présence authentique.
cheval du vent, 86-87, 116, 142, 166 ; énergie de la bonté fondamentale, 86-87 ; invocation, 116, 142, 164, 165 ; quatre jambes du cheval, 116 ; respect de soi, 169.
Child's Garden of Verses (Jardin de poèmes pour un enfant), 107.
Chine impériale, 132.
ciel, 44-45, 79, 132 ; *voir aussi* ciel, terre et homme.
ciel, terre et homme : principes, 132-135, 137, 181-182.
Cinquième Avenue, 33.
cocon, 62-66, 160.
cœur authentique de la tristesse, 44-48, 50-52, 65, 67 ; qui donne naissance à la vaillance, 48.
cœur éveillé, 46-47.
cœur inexistant, 48.
communication : la parole en tant que communication, 84-85 ; la perception en tant que communication, 104.
compassion du maître guerrier, 181.
conditionnel *voir* inconditionnel
confiance, 75 ; dans la réalité, 75 ; en soi-même, 79 ; en son monde, 75.
confiance, 87-88, 169, 170 ; inconditionnelle, 87-88, 167, 168, 173-174, 175.
conscience discriminante : image de la flèche, 74-76.
conscience méditative, 76-77.
corps, 138, 139 ; et dralas internes, 113-115 ; et esprit, 38 ; prolongement de la bonté fondamentale, 82 ; synchroniser le corps et le monde : *voir aussi* synchroniser le corps et l'esprit, 115.
corruption d'une culture, 98-99, 183.
courage, 30-31, 52, 67, 110-111, 165 ; essence, 35 ; l'art du guerrier, 30 ; moyen d'invoquer les dralas, 110.
culte des ancêtres, 97 ; *voir aussi* vie de famille.
curiosités du guerrier, 65, 75, 126, 167-168, 169.
Dawa Sangpo (premier roi de Shambhala), 27-28.
décorum, 141 ; de la terre, 137 ; du guerrier, 131.
défi, 66 ; les défis du guerrier, 160 ; vivre dans le défi, 81, 135.
démesure, 165, 171-172 ; esprit vaste, 172.
désinvolture, 101, 114.
détente de l'esprit, 102-103 ; expérience du miroir cosmique, 103, 178.

détente, 102-103 ; et discipline, 80 ; état idéal, 102-103 ; et insondabilité, 176.
dignité, 33-35, 39, 43, 56, 60, 83, 111, 148, 169.
discipline : discipline de la conscience méditative, 76-77 ; discipline du renoncement, 71, 80 ; discipline et joie, 73, 86, 87, 93, 183 ; discipline du guerrier, 65-66, 73-77, 79, 176 ; image de l'arc et de la flèche, 74-76 ; se détendre dans la discipline, 80-81 ; *voir aussi* art du guerrier : discipline.
divertissement, 66.
domaine du miroir cosmique, 178-179 ; royaume des rois Rigden, 178.
Dorjé Dradül, 15 ; de Mukpo, 15.
douceur, 53, 71, 118-121 ; comparée à l'arc, 74 ; dire la vérité, 85 ; et confiance, 88 ; du maître guerrier, 182 ; obstacles, 118-120, 123 ; *voir aussi* dralas internes : lignée maternelle.
doute, 84, 85, 88, 170, 179 ; absence du doute, 53, 169 ; traquenard du doute, 170-171.
drala, principe, 105-108, 109-117, 121, 178 ; dans la littérature pour enfants, 107-108 ; définition, 105 ; découvrir le principe du drala, 105-108 ; incarner le principe du drala, *voir aussi* magie, 180.
dralas : externes, 111-113, 116 ; invocation, 110-117, 129, 131, 135, 138, 180 ; internes, 113-115, 116 ; secrets, 115-117 ; *voir aussi* dralas internes ; dralas externes ; dralas secrets.
dralas externes, 111-113, 116 ; et espace sacré, 112-113.
dralas externes, 180-183 ; et le maître guerrier, 180-183.
dralas internes, 113-115, 116 ; et la santé fondamentale, 113 ; synchronisation du corps et du monde, 115.
dralas internes, 113-115, 116, 179-180 ; lignée paternelle, 179 ; lignée maternelle, 179 ; trois qualités : douceur, 179-180 ; intelligence, 180 ; vaillance, 179-180.
dralas secrets, 115-117 ; esprit du *maintenant*, 116-117 ; invocation du cheval du vent, 116.
dralas ultimes, 178-179 ; trois caractéristiques, 178-179 ; courageux, 179 ; immuables, 179 ; primordiaux, 178.
dralas, 107-108, 109, 120-121 ; externes, 180-183 ; internes, 179-180 ; ultimes, 178-179 ; *voir aussi* dralas ultimes ; dralas internes ; dralas externes.
dualité, 105, 109, 180 ; transcender la dualité.
écho, *voir* conscience méditative.
écologie, 135 ; *voir aussi* gouverner son monde.
effort, 169.
égoïsme, 30-31, 70 ; transcender l'égoïsme, 70, 72, 180, 182.
élégance, 84, 88.
éléments, 131-133 ; de la réalité, 107-108 ; *voir aussi* dralas.
énergie : de la bonté fondamentale, 86-87 ; des dralas, 108, 109 ; du maître guerrier, 181 ; du vent de joie, 86 ; *voir aussi* cheval du vent.
enseignements de Shambhala, *voir* vision de Shambhala.

équilibre, 79 ; sens de l'équilibre.
espace sacré, 112-113 ; *voir aussi* dralas externes.
espace, 159 sq. ; espace inconditionnel de l'esprit, 178-179 ; nature primordiale de la bonté fondamentale, 159-160, 164, 165.
espoir : et peur, 171, 172, 183 ; guet-apens, 171.
esprit : et corps, 38 ; esprit joyeux du guerrier qui est humble, 170 ; esprit vaste du guerrier qui est démesuré, 171-172 ; *voir aussi* synchroniser l'esprit et le corps.
êtres humains : base de travail, 38 ; condition, 45-46 ; fondamentalement éveillés et libres, 35.
éveil, 29, 33, 56, 57, 60, 86, 116, 130 ; invocation, 165 ; inconditionnel, 181 ; *voir aussi* instant présent.
expérience réelle, 32-33.
fatigue mentale, 123.
fausseté et illusion, 110-111 ; être sans fausseté, 85, 86, 110 ; l'illusion comme magie du soleil couchant, 111.
fausseté, 85, 111.
fixation de l'ego : le lâcher prise abrupt, 164-165 ; le lâcher prise graduel, 164 ; *voir aussi* présence authentique : intérieure.
Gandhi, Mahatma, 148.
gentleman, définition, 118-119.
George, James (ancien haut-commissaire canadien en Inde), 16.
Gesar de Ling, 21, 28-29.
gouvernement : démocratique, 94 ; d'élite, 94 ; scientifique, 94.
gouverner son monde, 135, 144-151 ; premier pas, 147 ; *voir aussi* écologie.
guerrier : naissance, 51 ; rôle, 143 ; tout-victorieux, 66 ; vaillant, 30 ; voie, 136, 157-159.
guerrier : la lignée des guerriers, 145 ; *voir aussi* lignée de Shambhala.
habitudes de comportement, 124.
harmonie : dans les affaires humaines, 132-135 ; dans la nature, 132-135 ; et richesse, 151 ; par rapport au monde, 37, 112, 131-136, 151 ; *voir aussi* décorum.
héritage familial, 94 ; Mukpo (anecdote), 94.
hiérarchie naturelle, 60, 131-132, 137-143, 176 ; ciel, terre et homme, 132-134 ; *lha, nyen* et *lu*, 137-143.
humilité du maître guerrier, 182.
humilité, 165, 167-169 ; aboutissement, 168-169 ; trois stades, 167-168.
humour : sens de l'humour, 34-35, 88, 173.
immédiateté, *voir* instant présent.
immensité, 104-108, 168, 180 ; de la perception, 104-106 ; du miroir cosmique, 178, 180 ; le non-moi comme trame d'immensité, 167.
inconditionnel, 102 ; bonté fondamentale, 158-161 ; confiance, 87-88 ; invocation, 180 ; miroir cosmique ou primordial, 102, 180.
insondabilité, 165, 172-176 ; état, 173-174 ; expression, 174-175.

instant présent, 93-100, 102, 117 ; du miroir cosmique, 102, 103 ; et société éveillée, 98 ; moyen d'empêcher la corruption, 98-99.
instinct animal *voir* habitudes de comportement.
intelligence habile, *voir* conscience discriminante.
intérêt du guerrier pour le monde, 65, 75, 98, 167-168 ; *voir aussi* curiosité du guerrier.
Japon impérial, 132.
joie, 73-74, 88.
Kailasa, mont, 28.
Kalacakra, Grand Commentaire du, 28.
Kalapa, palais, 28.
lâcher prise, 79-88 ; discipline du renoncement, 80-84 ; dire la vérité, 84-85 ; être sans fausseté, 85-86 ; selon le soleil couchant, 81-82.
lâcheté, 49, 50, 62-63, 67, 110, 160-161.
langage, au-delà du, 55-56.
le monde du guerrier, 71-73, 77, 117.
Le Petit Prince, 107-108.
lha (principe), 138 ; *voir aussi lha, nyen* et *lu*.
lha, nyen et *lu* : interaction, 139 ; principes, 137-143 ; violation, 140-141.
liberté, définition, 80.
lignée maternelle, *voir* dralas internes.
lignée paternelle, *voir* dralas internes : lignée paternelle.
lignée, 178-179 ; des maîtres guerriers, 183-184 ; des rois Rigden, 181 ; maternelle des dralas internes, 179 ; des guerriers de Shambhala, 177-184 ; paternelle des dralas internes, 179.
lu (principe), 132 ; *voir aussi lha, nyen* et *lu*.
lungta, 116 ; *voir aussi* cheval du vent.
magie : définition, 105 ; découverte, 101-108, 135, 143 ; en tant que perception, 105-108 ; en tant que réalité, 110, 111 ; invocation, 105, 106, 109-117 ; la magie et le maître guerrier, 183 ; *voir aussi* drala : principe.
maître guerrier, 177, 180-184 ; en tant que drala externe, 180 ; incarne le Soleil du Grand Est, 181 ; joindre le ciel et la terre, 181-182 ; lignée, 183-184 ; maître et apprentis, 182-183 ; naissance, 180 ; qualités, 180-183 ; semblable à une montagne, 182.
Malaya, parc, 28.
manières, bonnes, voir protocole.
Martin Dupont, 118.
méditation : définition, 38-39, 69.
menaces à la société, 124.
mérite : cause de la présence authentique, 162-164.
messages du monde phénoménal, 75-76, 144, 167 ; confiance, 75.
Milne, A.A., 107-108.
Mipham, 28.
miroir cosmique, 102 sq., 177-179, 183 ; définition, 102, 178 ; domaine, 178, 183 ; expérience, 103-105 ; habitants, 178 ; immédiateté, 102, 103 ; sagesse, 105-108, 111, 117, 177-179.

miroir primordial, *voir* miroir cosmique.
modestie, 167.
monarque : définition selon la tradition de Shambhala, 160-161.
monarque universel, 157-161, 165, 181 ; naissance, 160-161 ; sept richesses, 149-151 ; *voir aussi* monarque : définition selon la tradition de Shambhala.
monde : état actuel du monde, 30, 35, 133-135, 148-149 ; la place de l'être humain dans le monde, 144 ; le monde est bon, 33 ; loi et ordre naturels du monde, 45, 46, 68, 129, 131, 136 ; monde du soleil couchant, 59, 62, 74, 110.
monde de perceptions sensorielles, 103.
monde sacré, 128-136, 166, 180.
mondes : inférieurs, 170-171 ; supérieurs, 170-171.
mort : peur de la mort, 49-50, 57-58.
moyens habiles : image de l'arc, 74.
mudra : du contact avec la terre, 77.
Mukpo, voir héritage familial : Mukpo.
non, apprendre à dire non, 74.
non-agression, 32, 120 ; *satyagraha* (saisir la vérité), 148.
non-moi, 72, 73, 158, 164, 165 ; fondement et aboutissement, 166-167 ; *voir aussi* bonté fondamentale : inconditionnelle ; non-référentiel.
non-référentiel, 159-160 ; découverte, 158 ; vérité, 158 ; *voir aussi* bonté fondamentale : inconditionnelle ; non-moi.
nourriture : un rapport adéquat avec la nourriture, 114-115 ; *voir aussi* dralas internes.
Now We Are Six, 107.
nyen : principe, 138 ; *voir aussi lha, nyen* et *lu*.
obscurité, *voir* cocon.
obstacles à l'invocation des dralas, 119, 120, 123, 128.
oser, 70-71.
paresse, absence de, 73.
parole, 84-85 ; communication, 84.
patience du maître guerrier, 182.
pawo, *voir* guerrier.
pensée première, 179.
pensées : dans la pratique de la méditation, 42, 69, 70, 76 ; pensées premières, 179.
perception : en tant que drala, 105-108, 179 ; en tant que magie, 105-108, 179 ; le monde du guerrier, 180 ; profondeur, 107 ; sagesse, 104, 178 ; surnaturelle, 104 ; vision des rois Rigden, 179.
perceptions sensorielles, 51, 54-56 ; et dralas internes, 113 ; sources de sagesse, 104.
petit de tigre, 124.
peur, 49-52, 62, 67, 78, 160 ; peur et tristesse, 50-51 ; transcender la peur, 49, 50, 171.
point de repère, voir non-référentiel.
politique et pauvreté, 147-148.
polyester, 114.
posture, 41, 77 ; méditation, 39-41, 42-43 ; universelle, 41.
pratique de méditation, 38-43, 69, 70, 85-86, 103, 104, 178 ; état de détente idéal, 103 ; moyen de redécouvrir la bonté fondamentale, 47 ; moyen de vaincre la guerre, 43 ; véhicule, 39.
présence authentique, 153 sq., 162-176 ; externe, 162-164 ; interne, 164-165.
principes cosmiques : ciel, terre et homme, 132-135, 137 ; *lha, nyen* et *lu*, 137-146.
protocole : objectif, 119 ; ultime, 140.
quatre dignités du guerrier, 21, 165-176 ; analogie du tigre (*tak*) : humble, 168 ; analogie du lion (*seng*) : vif, 169-170 ; analogie du garuda (*khyung*) : démesuré, 171-172 ; analogie du dragon (*druk*) : insondable, 172-173 ; *voir aussi* humble ; vif ; démesuré ; insondable.
quatre saisons, 133, 139 ; alternance, 139 ; dans la vie, 145-146.
réalité, 32-35, 101-102, 145 ; domestique, 34, 94-95 ; du soleil couchant, 59-60, 64 ; et dralas, 107-108 ; et peur, 49 ; et magie, 110, 111 ; et immédiateté, 98-99, 102 ; inconditionnelle, 103.
reine, 149, 150-151, 161 ; *voir aussi* sept richesses du monarque universel.
renoncement, 67-71, 72 ; définition, 68 ; et discipline, 71, 80 ; et intimité, 68, 71.
respect de soi, 83-84, 169.
richesse, 146-151 ; pratique fondamentale, 149 ; sept principes, 149-151 ; *voir aussi* sept richesses du monarque universel.
richesse, 146-151.
Rigden, palais des rois Rigden, *voir* Kalapa, palais.
roi Arthur, 30.
roi David, 30, 133.
roi, 161 ; idéogramme chinois, 133 ; *voir aussi* monarque : définition selon la tradition de Shambhala ; monarque universel.
rois Rigden de Shambhala, 28, 178-181, 183 ; lignée, 181 ; royaume, 179 ; sagesse, 179 ; vision, 179 ; *voir aussi* miroir cosmique : habitants.
Rome : civilisation romaine, 113.
royaume : de Ling, 29 ; de Shambhala, 27-28 ; de Zhang-Zhung, 29 ; voir son monde comme étant un royaume, 145 sq.
sacré, 97, 112, 129-130 ; la vie en famille, 97, 99-100 ; le monde du guerrier, 89, 151 ; reconnaissance du sacré, 98, 99 ; *voir aussi* monde sacré.
sagesse, 85, 130 ; de la vie de famille, 95, 96-97 ; du miroir cosmique, 105-108, 111, 117, 177-179 ; sagesse humaine fondamentale, 27, 30, 97 ; source, 178.
Saint-Exupéry, Antoine de, 107-108.
saisons, voir quatre saisons.
salut, trois étapes, 141-143 ; donner (*lu*), 142 ; sentir (*nyen*), 142 ; tenir (*lha*), 142.
samouraï, 30.
santé fondamentale, 64, 113 ; propager la santé fondamentale, 64-65.
santé mentale, 29, 34-35, 120-121.
santé, voir santé fondamentale.
sauterelles, 121.

Seigneur Bouddha, *voir* Bouddha Shakyamouni.
sept richesses du monarque universel : coursier (cheval), 150, 151 ; éléphant, 150, 151 ; général, 150, 151 ; joyau qui exauce tous les vœux, 150, 151 ; ministre, 149-150, 151 ; reine, 149, 150-151 ; roue, 150, 151.
servir le monde : moyen de joindre *lha, nyen* et *lu*, 141 ; moyen de sauver le monde, 36 ; voie du guerrier, 143.
Shambhala : lignée des guerriers, 177-184 ; origine de la lignée, 178 ; royaume, 27-29, 178.
simplicité, 101, 102 ; synonyme d'immensité, 107.
Sita, rivière, 28.
société éveillée : créer une société éveillée, 27-36, 184 ; la famille en tant que fondement, 99-100 ; le royaume de Shambhala en tant qu'idéal, 29 ; vision, 99.
soleil couchant : mentalité, 99 ; monde, 59, 62, 74, 110 ; vision, 57-59.
Soleil du Grand Est, 56, 57-61, 62 sq., 130 ; aube, 57-61 ; fièvre, 63 ; qualités, 130 ; logique, 61 ; hiérarchie, *voir* hiérarchie naturelle.
solitude du guerrier, 145.
solitude, 71 ; du lâche, 160 ; *voir aussi* solitude du guerrier.
Stevenson, Robert Louis, 107.
surnaturel : définition, 104.
survie, 145 ; *voir aussi* mondes : inférieurs.
synchroniser l'esprit et le corps, 39, 42-43, 53-56 ; aboutissement de la vivacité, 171 ; aube du Soleil du Grand Est, 56 ; le calme, 43 ; travailler avec le monde, 54-56.
Tangra du Kalacakra, 27 ; enseignements, 16, 21.
technique de méditation : attention à la respiration, 41-43, 47, 69, 70 ; étiqueter les pensées, 42, 69 ; posture, 39-41, 42-43, 47.
tendances habituelles, 62, 63 ; obstacles aux dralas, 123, 128 ; surmonter les tendances habituelles, 123-127, 131.
tendresse, 38, 48, 51-52, 65, 67.
tentation de l'ego, 74-75.
terre, 44-45, 79, 132-133 ; décorum, 137 ; fondement de la vision de Shambhala, 99-100 ; sens pratique, 79 ; *voir aussi* ciel, terre et homme.
Tibet : culture guerrière, 16 ; sagesse shambhalienne, 137.
tora no ko, *voir* petit de tigre.
tradition : culte des ancêtres, 97 ; et instant présent, 98-99 ; famille, 94-95, 96 ; traditions guerrières, 30.
tristesse, *voir* cœur authentique de la tristesse.
tudro, *voir* habitudes de comportement.
U Thant (ancien secrétaire-général de l'ONU), 125.
vaillance, 49-52, 56, 78, 165 ; et insondabilité, 173 ; et démesure, 173-174 ; l'art du guerrier, 30 ; produit de la tendresse, 48 ; *voir aussi* dralas internes : lignée paternelle.
vent de joie, *voir* cheval du vent.
vérité, 61, 84-85 ; et douceur, 85 ; et insondabilité, 174.

version soleil couchant : de la bonne humeur, 82 ; de la hiérarchie, 59-60, 131 ; du lâcher prise, 81-82.
vertu, *voir* mérite.
vie de famille : et le sacré, 98, 99 ; et l'art du guerrier, 94-98 ; fondement de la société éveillée, 99-100 ; sagesse, 95, 96-97.
vif, 165, 169-171 ; aboutissement, 171 ; deux étapes, 170.
vigilance : du guerrier qui est humble, 173.
vision du Soleil du Grand Est, 58, 65-66, 110, 130 ; fondement, 60-61 ; peur face à celle-ci, 68-69.
vision, 79, 105 ; de Shambhala, 21, 29-36, 83, 99-100, 129, 135, 148, 178 ; des rois Rigden, 179 ; du Soleil du Grand Est, 58, 60-61, 65-66, 68-69, 110, 130 ; du soleil couchant, 57-59 ; vaste, 168-179.
voir et regarder, 54-56.
voyage : du guerrier, 64, 72-78, 132, 147-148, 163 sq., 177 ; personnel, 36, 39, 158.
wanthang, *voir* présence authentique.
Zhang-Zhung, royaume, 29.
ziji, *voir* confiance.

Postface

par Ösel Tendzin

En 1975, le vénérable Chögyam Trungpa Rinpoché réunissait autour de lui un petit groupe d'étudiants, dont moi-même, pour nous exposer une discipline séculière à laquelle il avait donné le nom d'« enseignements de Shambhala ». Il nous avait expliqué que la discipline en question — que nous appelons maintenant Apprentissage Shambhala — convenait à tous les êtres, quelle que fût leur origine, leur condition sociale ou leurs croyances antérieures. En tant qu'adeptes dévoués et ardents de la voie du *bouddhadharma*, nous avions écouté cette première exposition avec une certaine ambivalence. Bien sûr, Trungpa Rinpoché nous avait souvent présenté, sans avis préalable, des sujets d'étude nouveaux ou de nouveaux projets ; toutefois, sa vision de la voie du guerrier et de la création d'une société éveillée était si vaste et si profonde que nous étions partagés entre l'exaltation et l'angoisse.

La première fois que Trungpa Rinpoché avait présenté le bouddhadharma en Occident, et surtout en Amérique du Nord, avait été semblable à un éclair illuminant subitement un ciel noir. Certes, le bouddhisme s'était déjà fait connaître en Occident, depuis fort longtemps, mais c'est le lien direct que forgea Trungpa Rinpoché avec la langue et la civilisation occidentales qui permit à la réalité du dharma de s'intégrer dans notre culture. Non pas que le dharma authentique n'eût pas déjà été transmis : les efforts antérieurs visant à implanter du bouddhadharma en Occident n'avaient certainement pas manqué. Un grand nombre de maîtres, notamment Shunryu Suzuki Rôshi, avaient consacré leur vie à la transplantation de l'ancienne lignée du Bouddha dans le cœur des étudiants occidentaux. C'est précisément parce que le sol

avait déjà été labouré que Trungpa Rinpoché avait pu rencontrer ses étudiants occidentaux d'esprit à esprit et que cette rencontre s'était avérée si spontanée et si éclairante. Quant à l'introduction des enseignements de Shambhala, elle n'avait pas été moins subite ni saisissante.

Lorsqu'il exposait la sagesse de Shambhala, Rinpoché était lui-même totalement dépourvu d'hésitation et de crainte, tout comme lorsqu'il exposait le bouddhisme à ses étudiants occidentaux. En fait, il semblait ne jamais établir de distinction entre l'Orient et l'Occident quand il parlait de la nature des choses. Nous avons commencé à découvrir en lui un maître d'une tout autre dimension ; c'était inattendu, pour le moins, presque comparable à la découverte d'un trésor caché. Dans sa manifestation de Dorjé Dradül, de « guerrier indestructible », il avait toujours l'air d'être assis majestueusement sur un étalon blanc. Il était impeccable et élégant et son éclat n'avait rien de forcé. Il nous a enseigné à être sensibles aux choses ordinaires et a introduit des formes d'étiquette qui, dans le monde moderne de la désinvolture, semblaient outrées. Ayant appris dès l'enfance que le manque de cérémonie était synonyme de décontraction, nous avons résisté. Cependant, la façon dont il entrait en rapport avec le monde était une telle source d'inspiration, de joie et d'épanouissement que nous n'avions même pas besoin de nous faire persuader pour comprendre que c'était la seule existence réelle possible. Il nous était donné d'être dignes et authentiques, d'avoir le sens du cérémonial, sans pour autant être raides ni guindés.

Chacun des gestes du Dorjé Dradül était une expression de respect pour le monde et pour autrui. Ce respect, il pouvait l'exprimer par des actes très simples : sa façon de mettre son chapeau, de porter son manteau, de prendre son stylo ou son briquet. Sa sensibilité aux objets les plus courants de la vie quotidienne, la façon dont il prenait soin de son corps, dont il s'occupait de son environnement, tout rayonnait une présence et, par conséquence, tout illustrait l'existence d'une bonté inhérente. C'est également de cette façon qu'il a enseigné la hiérarchie naturelle, en nous montrant que le véritable guerrier dans le monde est conscient que la manière dont il se sert des objets, ainsi que la manière dont il les place ou

les range, constitue une expression de cette sensibilité à la bonté fondamentale.

Le Dorjé Dradül m'a demandé de l'aider à mettre au point une méthode structurée pour transmettre la sagesse de Shambhala aux gens, pour qu'ils puissent eux aussi avoir accès à cette expérience. Avec la collaboration d'un groupe d'étudiants, le Dorjé Dradül et moi avons travaillé à donner forme au programme d'Apprentissage Shambhala. Lorsque je me suis mis à penser aux implications de ces enseignements, et surtout lorsque j'ai compris que je serais dans une grande mesure responsable de leur transmission, je me suis aperçu que l'heure était venue de devenir adulte, d'être authentique, de vaincre l'hésitation. J'éprouvais de la peur, je me demandais s'il était possible d'épouser un enseignement aussi simple que celui de la bonté fondamentale sans le réduire à une philosophie de développement personnel parmi tant d'autres. Être obligé d'exposer les enseignements de Shambhala de parler de la sagesse ordinaire à maintes reprises, sans pour autant perdre la fraîcheur et l'authenticité... c'était un défi de taille ! Ce qui m'a permis de continuer était la réalité manifestée par le Dorjé Dradül, la réalité de la voie du guerrier, ce qu'il disait, il le mettait également en pratique.

La vision d'un monde sacré qu'il exposait était unique, entière et sans détour. Cependant, il devenait évident qu'il n'y avait pas de plan préétabli, comme on en trouve dans les méthodes modernes d'auto-analyse, où tout est déjà structuré à l'avance, ce qui en fait une marchandise bien commerciale. Mettre au point le programme d'Apprentissage Shambhala était loin d'être une tâche facile ; cependant, comme la sagesse des enseignements existe d'elle-même, le programme a commencé à prendre forme et à se développer de façon naturelle et organique. Ce processus a permis à notre appréciation réciproque de s'approfondir et de s'accroître. Bien que Trungpa Rinpoché nous eût lancé un défi, lui-même continuait à manifester en tout temps la douceur d'un véritable guerrier. Il nous laissait énormément d'espace et sa patience n'avait pas de limites, car il était persuadé que nous finirions par comprendre la voie du guerrier à un niveau personnel. Ce qui m'a le plus frappé, c'est qu'il acceptait de bon

cœur notre besoin de recherche expérimentale, notre désir de mettre notre expérience à l'épreuve. Il savait que nous avions tous des doutes et il répondait à toutes les questions que nous lui posions. Il était inébranlable sans pour autant être intimidant, tout simplement grâce à la fermeté de sa conviction.

Maintenant, je comprends mieux le caractère unique de la tradition de Shambhala et j'apprécie plus la nature ordinaire de la sagesse de Shambhala, une sagesse qui devient apparente dès que nous sommes exposés à ces idées ou que nous lisons ce livre, car le langage utilisé est complètement neuf et en même temps tout à fait connu. Jamais auparavant le monde n'avait entendu parler de la sagesse des enseignements de Shambhala présentés par Trungpa Rinpoché, mais ces enseignements n'en demeurent pas moins reconnaissables au point où toute personne, quel que soit son âge, quel que soit son rang dans la société, peut comprendre qu'il s'agit de sagesse. Les enseignements de Shambhala représentent l'expression la plus exaltée de la sagesse humaine inhérente à toute culture, en même temps qu'ils peuvent être incorporés sans difficulté dans la vie quotidienne. C'est là leur caractère unique : ils constituent une manifestation simple et naturelle de la sagesse et de la dignité de la vie.

Trungpa Rinpoché nous a légué ces enseignements à tous. Sa générosité et sa sollicitude envers le monde étaient sans bornes. Non seulement il était à l'avant-garde de la tradition bouddhiste tibétaine en Occident, mais il a également réintroduit la tradition du guerrier qui s'y était perdue. Pendant les quarante-sept ans de sa vie, dont dix-sept en Amérique du Nord, il a accompli tant de choses et a touché un si grand nombre de gens de manière tellement directe ! Quant aux enseignements Shambhala, il les a transmis pendant dix ans. Cela peut sembler insignifiant mesuré à l'échelle de l'Histoire, mais dans ce court laps de temps il a su mettre en marche la force puissante de la bonté qui peut effectivement transformer le monde.

Au fil des années, l'influence considérable que sa vie a exercée sur nous tous deviendra plus évidente. Déjà au moment d'écrire ces lignes, sitôt après sa mort, son court séjour parmi nous a laissé une sensation pénétrante, qui ne fait pas de

concessions. Ceux d'entre nous qui poursuivent cette tradition le feront irrésistiblement, car il nous a montré comment faire face à la réalité directement grâce à la discipline et à la voie du guerrier éclairé. Il est merveilleux de penser qu'il ait pris le temps de former un si grand nombre de gens dans cette discipline afin d'en assurer la continuité. Cependant, nous ne devons pas considérer cette continuité comme nous étant acquise, car, à chaque moment, pour reprendre ses propres paroles, il faut *vivre le défi*, et chaque moment constitue une occasion de renouveler notre engagement face à la vie.

J'espère que ces souvenirs donneront aux lecteurs une idée de ce qu'ont pu éprouver ceux qui étaient présents au moment où quelque chose de profond a été introduit dans la conscience du monde. Moi-même, cofondateur de l'Apprentissage Shambhala, ainsi que tous ceux qui ont participé de près aux débuts de ce processus, nous ne pouvons faire autrement que mettre les enseignements du Dorjé Dradül à la disposition du plus grand nombre de gens possible, partout sur cette terre, et consacrer tous nos efforts, toute notre énergie et toute notre force vitale à la création de la société éveillée qui nous a été montrée. Personnellement, j'estime avoir une dette envers le Dorjé Dradül : m'assurer que sa vision, ses enseignements et la précision de son approche ne soient pas seulement perpétués, mais qu'ils s'intègrent pleinement dans la culture de l'humanité. Il ne s'agit pas tout simplement de conserver le souvenir d'un grand homme. Il n'était pas du tout prétentieux et se souciait peu de ce genre de choses ; au contraire, il travaillait constamment pour le bien de tous. Dans toutes les situations — qu'elles fussent chargées de tension, lourdes d'ennui ou débordantes de passion —, il savait toujours montrer par l'exemple comment faire face au monde avec douceur, humour et courage.

Tel est donc son héritage. Nous sommes voués à cet esprit et à cette activité : la vie d'un guerrier de Shambhala, qui donne toujours cent pour cent de lui-même, sans arrêt. Je souhaite, j'espère, que ces enseignements pourront se répandre dans le monde. Nous vivons un moment où les valeurs humaines les plus essentielles — la bienveillance et la compassion — se perdent dans une mer de rudesse. Nous

avons plus que jamais besoin de ces enseignements pour nous rappeler à notre noblesse inhérente. Puisse la bonté du Soleil du Grand Est briller éternellement et puisse la confiance de la bonté primordiale éveiller le cœur et l'esprit de tous les guerriers, où qu'ils soient.

Le Régent Vajra Ösel Tendzin
Karmé-Chöling
Barnet, Vermont
27 novembre 1987

Notices biographiques

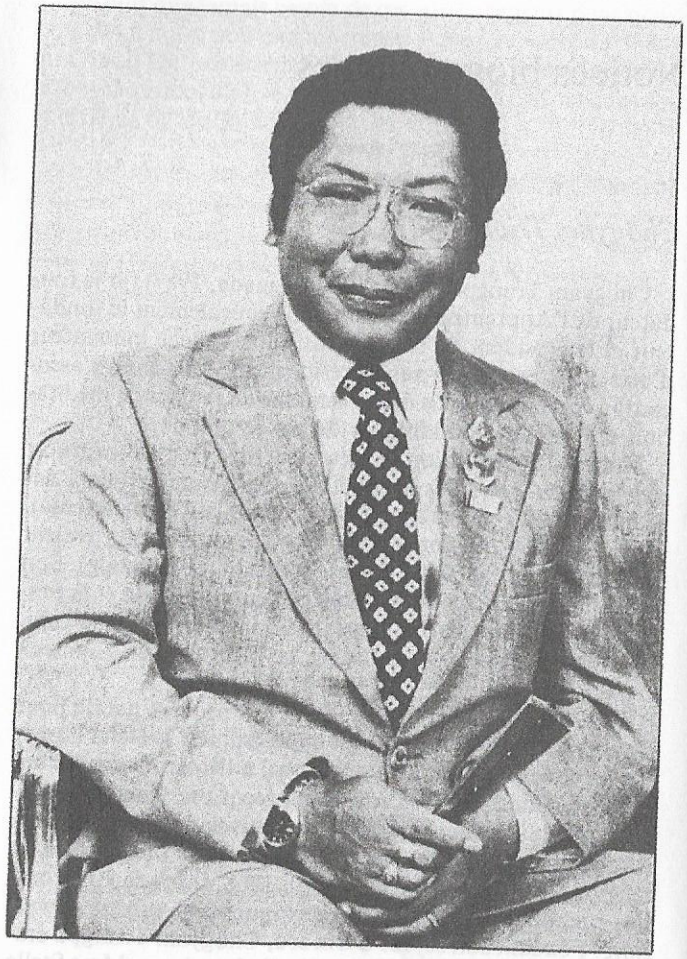
Chögyam Trungpa

Chögyam Trungpa (Tibet, 1939 - Canada, 1987) fut le fondateur de l'Apprentissage Shambhala et également le fondateur et le président du Naropa Institute, collège innovateur d'arts et lettres. Il fut aussi président de Vajradhatu, association regroupant plus d'une centaine de centres de méditation et d'études bouddhiques de par le monde.

Maître de méditation et détenteur des lignées *kagyü* et *nyingma* du bouddhisme tibétain, Chögyam Trungpa fut l'abbé suprême des monastères Surmang au Tibet oriental, où il reçut son diplôme de *khenpo* (à peu près l'équivalent du doctorat en théologie dans la tradition occidentale). Son programme d'études comprenait également l'étude et la pratique de disciplines artistiques traditionnelles, telles la calligraphie, la poésie, la danse et la peinture sur rouleaux *(thangka)*.

En 1959, Chögyam Trungpa dut fuir sa terre natale pour s'établir en Inde. A la demande de Sa Sainteté le Dalaï Lama, il exerça le rôle de conseiller spirituel à l'Internat des jeunes lamas, à Dharamsala. En 1963, il reçut une bourse Spaulding qui lui permit d'étudier à l'université d'Oxford, en Angleterre, et d'approfondir la philosophie occidentale, la religion, les arts et les langues. En 1968, il fonda en Écosse son premier centre officiel d'enseignement, appelé *Samyê Ling*. Pendant son séjour à Oxford, Chögyam Trungpa étudia également l'art floral japonais *(ikebana)* avec Mme Stella Coe et obtint le diplôme d'instructeur dans l'école Sôgetsu d'art floral.

En 1970, Chögyam Trungpa fut invité à visiter les États-Unis. Par la suite, il s'installa d'abord à Boulder dans l'État du Colorado, puis au Canada à Halifax, en Nouvelle-Écosse,



en 1986. Il voyagea sans cesse en Amérique du Nord et en Europe pour donner des enseignements. Il est l'auteur d'un grand nombre de livres sur le bouddhisme et la méditation, dont certains jouissent d'une grande popularité : *Pratique de la voie tibétaine*, *Le Mythe de la liberté*, *Méditation et Action*, *Né au Tibet* et *Voyage sans fin*. A la différence des autres ouvrages qui portent sur la voie religieuse du bouddhisme, le présent volume, *Shambhala : la voie sacrée du guerrier*, expose les enseignements séculiers de Shambhala.

Ösel Rangtrol Mukpo

Le 26 août 1990, à Karme Chöling, dans le Vermont, S. E. Jamgon Kongtrul Rinpoché annonça, de la part des détenteurs des lignées Kagyü et Nyingma, que le Sawang Ösel Rangtrol Mukpo, fils aîné du Vidyadhara, le Vénérable Chögyam Trungpa Rinpoché, devenait le nouveau détenteur de la lignée, et président de Vajradhatu, après la mort, la veille, du Régent Vajra Ösel Tendzin.

Né en Inde en 1962, le Sawang quitta très jeune l'Asie, et sa mère, Lady Kunchok Palden, pour rejoindre le Vénérable Trungpa Rinpoché, d'abord en Angleterre, puis aux États-Unis. Il étudia dans des écoles publiques et privées aux États-Unis, complétant son éducation occidentale par deux années d'études à Oxford et Londres. Il reçut les enseignements sur le dharma de son père et du Régent Vajra, y compris les vœux de refuge, de bodhisattva, et de samaya tantrique. Il s'entraîna également avec les Dorjé Kasung (société des gardes vajra), devint un cavalier accompli sous la tutelle de sa belle-mère Lady Diana Mukpo, et un expert dans l'art ancien du tir à l'arc japonais – kyudo – sous la direction de maître Shibata Kanjuro.

En 1978, à l'âge de seize ans, il reçut le titre de Sawang, qui signifie « détenteur de la terre », lors d'une cérémonie célébrée par le Vénérable Trungpa Rinpoché, le désignant comme héritier de la lignée des enseignements Shambhala.

En 1981, Shibata Sensei le nomma président du Ryuko Kyudojo, la société nord-américaine de kyudo.

Après la mort du Vénérable Trungpa Rinpoché en 1987, le Sawang retourna en Asie pour suivre un cours intensif d'études avancées du dharma, en Inde, au Népal et au Bhoutan, sous la direction de Sa Sainteté Dilgo Khyentsé Rinpoché. Lorsqu'il prit la direction de Vajradhatu, le Sawang manifesta clairement son intention d'achever ce cycle d'études dans les années suivantes, en développant progressivement son programme d'enseignement et d'activité administrative au profit de la sangha occidentale.

Après les trente années d'isolement total et de répression religieuse au Tibet, le Sawang a repris contact avec Surmang, le siège ancestral de la lignée Trungpa, qu'il prévoit de visiter pour superviser et soutenir la reconstruction de la communauté monastique. Son lieu de résidence principal se trouve à Halifax, en Nouvelle-Écosse, au Canada, quartier général international de Vajradhatu depuis 1986.

Pour obtenir des renseignements concernant l'institut Naropa, prière d'écrire au : 2130 Arapahoe, Boulder, Colorado 80302, États-Unis. Tél. : (303) 744 02 02.

Pour des informations concernant les centres de méditation affiliés à Vajradhatu International, écrire au : 1084 Tower Road, Halifax (Nouvelle-Écosse), B3H 2Y5 Canada. Tél. : (902) 420 11 18.

Centre Shambhala de Paris peut être contacté 23-25, rue Titon, 75011 Paris. www.shambhala.org/centers/paris.

Centre Shambhala de montréal : 460, rue Sainte-Catherine ouest, porte 510, Montréal (Québec) Canada H3B1A7. Tél. : (514) 397-0115. www.shambhala.org/centers/montreal.

ཨ། ཤཀྱ་ཆེན་གཤེར་གྱི་ཉི་མའི་གཙེ་བར་བརྟེན་ནས།
རིག་ལྡན་ཡེ་ཤེས་པདྨ་ཚོལ་བཞད་པ་དང་།
འགྲོ་བའི་མ་རིག་སྐུན་པ་སངས་ནས་ཀྱང་།
ཟབ་གསལ་དཔལ་ལ་འཕྲོ་གྱན་གྱུར་རྒྱུར་ཅིག །།

Par la confiance du Soleil d'or du Grand Est
Puisse le jardin de lotus de la sagesse des Rigden fleurir,
Puisse l'obscure ignorance des êtres se dissiper,
Puissent tous jouir d'une gloire profonde et brillante.

Table

Présentation 13
Préface 15
Avant-propos 21

Première partie
Comment être un guerrier

1. Créer une société éveillée 27
2. Découvrir la bonté fondamentale 37
3. Le cœur authentique de la tristesse 44
4. La peur et le courage 49
5. Synchroniser corps et esprit 53
6. L'aube du Soleil du Grand-Est 57
7. Le cocon 62
8. Renoncer et oser 67
9. Célébrer le voyage 72
10. Lâcher prise 79

Deuxième partie
Le monde du guerrier :
un monde sacré

11. L'instant présent 93
12. Découvrir la magie 101

13. Comment invoquer la magie 109
14. Surmonter l'arrogance 118
15. Surmonter les tendances habituelles 123
16. Le monde sacré 128
17. La hiérarchie naturelle 137
18. Comment régner 144

Troisième partie

La présence authentique

19. Le monarque universel 157
20. La présence authentique 162
21. La lignée de Shambhala 177

Appendice : Le programme d'Apprentissage Shambhala 185
Index 189
Postface 199
Notice biographique 205

Table des illustrations

Couverture : Un garuda émerge d'un disque solaire, tenant, à la hauteur de son cœur, les animaux qui représentent les quatre dignités (voir le chapitre 20). Traduction de l'inscription tibétaine : « Profond, brillant, juste, puissant, tout-victorieux ». *Dessin d'après Chögyam Trungpa.*

Pages de garde : Dessins au trait du tigre, du lion, du garuda et du dragon. *Sherap Palden Beru.*

Frontispice : Dawa Zangpo, premier roi de Shambhala. Voir p. 27-28.

P. 12 : Sa Sainteté Dilgo Khyentsé Rinpoché (à gauche) en compagnie de l'auteur, le Dorjé Dradül de Mukpo.

P. 40 : Yizhou Luohan (Yi-tchéou lo-han). Cette statue représente un des disciples du Bouddha assis en posture de méditation. *Avec la permission de Robert Newmann. Photographie de Betty Morris. De la collection du British Museum.*

P. 59 : *Dessin d'après Chögyam Trungpa, réalisé par Gina Janowitz.*

P. 78 : Les trois joyaux flamboyants, qui représentent les principes de la richesse et du commandement. *Dessin d'après Chögyam Trungpa, réalisé par Molly Nuddell.*

P. 134 : Idéogramme chinois signifiant empereur. La moitié inférieure de l'idéogramme, qui représente le souverain ou monarque, est décrite à la page 133. *Calligraphie de Sheng-Piao Kiang, photographiée par George Holmes.*

P. 163 : « Wangthang », présence authentique. *Calligraphie de Chögyam Trungpa, photographiée par George Holmes.*

P. 165 : *Dessin d'après Chögyam Trungpa, réalisé par Molly Nuddell.*

P. 198 : Le Régent Vajra Ösel Tendrin. D. R.

P. 206 : Chögyam Trungpa, *Photographie de Karen Schulenberg.*

P. 208 : Le Sawang Ösel Rangtrol Mukpo.
© 1990, Marvin Moore.

Du même auteur

AUX MÊMES ÉDITIONS

Pratique de la voie tibétaine
Au-delà du matérialisme spirituel
« Points Sagesses » n° 2, 1976

Le Mythe de la liberté
et la voie de la méditation
« Points Sagesses » n° 18, 1979

Voyage sans fin
La sagesse tantrique du Bouddha
« Points Sagesses » n° 48, 1992

Folle sagesse
« Points Sagesses » n° 61, 1993

Le Cœur du sujet, *1993*

Mandala
Un chaos ordonné
« Points Sagesses » n° 74, 1994

Bardo
Au-delà de la folie
« Points Sagesses » n° 85, 1995

Tantra
La voie de l'ultime
« Points Sagesses » n° 105, 1996

Jeu d'illusion
Vie et enseignement de Naropa
« Points Sagesses » n° 118, 1997

L'Entraînement de l'esprit
et l'apprentissage de la bienveillance
« Points Sagesses » n° 129, 1998

La Sagesse de Shambhala, *2002*

Pour chaque moment de la vie
(édition de Fabrice Midal)
2004

Zen et tantra, *2010*

La Certitude de la voie
Se libérer de la souffrance
2011

Argent, sexe et travail
S'éveiller à la vie réelle
« Les dieux et les hommes », 2014

CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

Né au Tibet
Buchet-Chastel, 1968
Seuil, « Points Sagesses » n° 41, 1991

Méditation et action
Librairie Arthème-Fayard, 1972

Regards sur l'Abhidharma
D'après un séminaire sur la philosophie Bouddhique
Yiga Tcheu Dzinn, 1981

L'Aube du Tantra
Dervy, 1980
Albin Michel, « Spiritualités vivantes poche » n° 30, 1992

L'Art dharma
Guy Trédaniel éditeur, 1999
repris sous le titre
Dharma et créativité
Seuil, « Points Sagesses » n° 183, 2003

Enseignements secrets
L'incandescence du réel
Éditions du Relié, 2004
Seuil, « Points Sagesses » n° 209, 2006

Le chemin est le but
Manuel de méditation bouddhique
Véga, 2005
Seuil, « Points Sagesses » n° 219, 2007

Mûdra
L'esprit primordial
Accarias-L'originel, 2007

Sourire à la peur
Réveillez le courage en vous
Le Jour, 2012
réédité sous le titre
Le Sourire du courage
Surmonter la peur, réveiller la confiance
Pocket, « Évolution » n° 15205, 2014

SAGESSES

Shambhala

« C'est avec le plus grand plaisir que j'expose ici les principes de l'art du guerrier de Shambhala, qui nous montrent comment vivre en guerrier, avec courage et réjouissance, sans nous détruire les uns les autres. C'est ainsi que [...] chacun pourra réaliser, libre de tout doute, la bonté qui réside en son cœur », écrit Chögyam Trungpa.

Les enseignements qu'il donne ici, puisant dans la sagesse de la société traditionnelle du Tibet, sont destinés à tout être humain à la recherche d'une existence authentique qui transcende la peur. Ils nous disent comment affiner notre mode de vie et propager l'esprit du guerrier au profit de la tranquillité et de la santé du plus grand nombre.

Un livre qui élève l'expérience quotidienne au niveau du sacré.

Chögyam Trungpa (1939-1987)

Figure marquante de la nouvelle génération tibétaine, il est l'un des tout premiers maîtres spirituels à avoir enseigné la sagesse du bouddhisme aux Occidentaux.

Traduit de l'américain par Richard Gravel

SHAMBALA par CHOGYAM TRU
UNU347921
20.00 RON

cerclepoints.com
: Yizhou Luohan (détail), x^e-xiii^e siècle.
Museum, Philadelphie © La Collection
oints, 25 bd Romain-Rolland, Paris 14
2.7578.3988.1/Imp. en France 01.14-7

8 €